DANIEL MENRATH

DIETA VIETII

Editia a II-A revazuta si adaugita

POLIROM
2000

CUVANT INAINTE

Cu fiecare zi, viata noastra devine tot mai agitata, mai poluata, mai departata de cele firesti si naturale. Ne amagim in fiecare zi, gresind prin a crede ca ceea ce este sofisticat si rafinat este si bun sau ar putea fi ceea ce ne trebuie.

Prin simpla citire a acestor pagini, lucruri si actiuni pe care le-ati considerat ani de zile ca fiind firesti vor aparea ca surse ale bolilor de care suferiti.

Milioane de oameni, din intreaga lume, urmand modul de hranire prezentat in aceasta lucrare, au constatat cu uimire ca sanatatea le revine in organism doar respectand calea simpla a Naturii. In proportie de 100%, sanatatea li s-a restabilit vizibil, iar in 85 % dintre cazuri au aparut vindecari spectaculoase.

Acesta este un program de imbunatatire a sanatatii, un pas spre o viata mai productiva si o cale sigura de reglare (in plus sau in minus) a greutatii.

Se vor constata o crestere a energiei interne si disparitia simptomelor unor boli.

Conform studiilor actuale de nutritie, s-a observat ca nu conteaza ce ai in farfurie, ci ceea ce corpul poate folosi din ceea ce mananci.

- Trebuie sa ne facem o reprezentare a noastra in farfurie si sa o mancam.
- Mancarurile trebuie digerate pentru a putea fi folosite de organism.
- Alimentele nedigerate sunt dificil de eliminat si tocmai de aici rezulta o crestere a greutatii si toxicitatii in corp.

1. Corpul nostru este un sistem energetic. Organele sunt colectii de celule cu tipare vibrationale identice. Celulele au o mare similitudine histologica si aceeasi frecventa energetica. Homeostaza le tine impreuna.

Perturbarea energiei celulare este ceea ce denumim boala.

Sistemul energetic (corpul) functioneaza bine numai cu un combustibil eficient. Echilibrul celular dinamic si sanatatea sunt mentinute de aportul de energie, cat mai mare posibil.

2. Combustibilul alimentar este mai eficient in forma furnizata de natura, de vreme ce si corpurile noastre sunt fructul naturii.

PRINCIPII – INTRODUCERE

Acest program constituie un mod de existenta care va va conferi, pe langa imbunatatirea si recapatarea sanatatii, un control deplin al greutatii, fara a face restrictii dure la mancare.

Nu va trebui sa tineti seama de calorii la masa (de altfel, o teorie falsa), nu trebuie sa recurgeti la infometare, la respingerea portiilor, la modificari de comportament si nu veti lua medicamente. Nu este un program de scurta durata, ci permanent, pentru o viata intreaga.

Veti capata incredere in corpul dumneavoastra si in faptul ca el va primi toti nutrientii necesari, nivelul energetic intern va fi ridicat, iar greutatea va scadea (sau va creste – in cazul celor foarte slabi) si **se va stabiliza**.

Important va fi nu numai ce mancati, dar si cand mancati si in ce combinatii.

Reducerea greutatii, sigura si permanenta, este direct legata de cantitatea de energie pe care o aveti la dispozitie si de folosirea eficienta a acesteia pentru a elimina reziduurile (greutatea excesiva) din corpul dumneavoastra.

Cheia succesului este asigurata de energia eliberata de corpul dumneavoastra, care va duce la eliminarea greutatii excesive.

Populatiile cele mai sanatoase si mai longevive din lume sunt de obicei slabe, avand numai cu 15% mai putin sub standardele conventionale, care sunt considerate prea inalte judecand dupa actualele statistici de sanatate.

Obezitatea aduce dupa sine si alte boli.

Capitolul I

TEORII

1. Teoria "slabirii"

- Se bazeaza pe o abordare hipocalorica a problemei – reprezinta cea mai mare gafa stiintifica a secolului XX.
- Este o pacaleala, o "ipoteza" fara fundament stiintific real.
- Nu se poate obtine astfel nici un rezultat serios si durabil.
- Aceeasi teorie a fost creata de doi medici americani : dr. Newburg si dr. Johnston, de la Universitatea din Michigan; in 1930, acestia sustin intr-o publicatie a vremii ca "*obezitatea este mai curand rezultatul unei alimentatii prea bogate in calorii decat o deficienta a metabolismului".*
- Studiul lor asupra echilibrului energetic se bazeaza pe un numar limitat de observatii si – mai ales – este realizat pe o perioada prea scurta pentru a avea un fundament stiintific serios.
- Studiul a fost considerat, inca de la aparitia lui, un adevar stiintific "absolut" si, de atunci, a fost luat drept "litera de Evanghelie".
- Desi, mai tarziu, chiar autorii au emis rezerve serioase asupra concluziilor lor, acestea au fost trecute cu vederea.

Cura de slabire este inutila

- Curele de slabire sunt unele dintre cele mai curioase si neeficace experiente ale omului.
- Cand, oare, se vor disciplina oamenii pe ei insisi, dar nu numai pentru zile, saptamani, chiar luni, pentru a atinge un tel sau sa vada ca acest tel este sabotat din minutul in care este atins ?
- Curele nu sunt eficace pentru ca, pe durata lor, singurul lucru la care te gandesti este ce vei manca dupa terminarea curei.
- Cum sa ai succes cand te gandesti numai la mancare ?
- Privarea si apoi indepartarea devin un cerc vicios.

- Curele sunt temporare si, de aceea, si rezultatele sunt temporare.
- Cand suntem in cura, sistemele noastre sunt impinse spre revolutie, incercand sa se adapteze la noul regim, iar la incetarea curei ele se readapteaza la vechile tipare. Rezultatul este slabirea functionala (nu pierderea greutatii) a intregului organism.

- Aproape toate curele se contrazic intre ele.
- Programul pe care vi-l prezint in aceasta lucrare constituie un nou mod de a gandi, un nou mod de a manca, astfel incat curele devin inutile si invechite.

Cand aveti de gand sa incepeti o viata noua, in sensul recomandat de mine in paginile urmatoare, OPRITI CURELE DE SLABIRE !

2. Teoria caloriilor

Caloria (definita mai putin riguros) **este cantitatea de energie necesara pentru a ridica temperatura unui gram de apa de la 14 grade la 15 grade C.**

Corpul omenesc are nevoie de energie; nu exista pierdere de energie in corpul uman, pentru ca :

- Daca nevoile energetice ale unui individ sunt mai mari decat caloriile pe care acesta le absoarbe, se creeaza un deficit de calorii. Prin urmare, organismul va lua o cantitate de energie echivalenta din grasimile de rezerva, ceea ce duce la o scadere de greutate.
- Daca nevoile energetice sunt mai mici decat caloriile absorbite, rezulta un excedent de calorii, care se va stoca sub forma de grasimi de rezerva. Aceasta (explicatie) logica rezulta dintr-o ecuatie inspirata din teoria lui Lavoisier asupra legilor termodinamicii.

Argumente contra

De ce nu se produce pierderea in greutate, desi se reduce aportul de calorii ?

Majoritatea celor cu o greutate excesiva considera ca pentru a pierde kilogramele in plus trebuie sa reduca aportul de calorii.

Gresit !

Pierderea greutatii – in atare conditii – are loc, dar fenomenul este efemer. Acesta este in realitate motivul pentru care majoritatea doctorilor, printre care nu-i putem uita pe dieteticienii Newburg si Johnston, se insala in observatiile lor, intrucat studiile efectuate pe diversi subiecti au acoperit o perioada de timp foarte mica.

Ce se intampla in realitate ?

Sa presupunem ca numarul de 3000 de calorii este suficient pentru nevoile zilnice ale unui individ si, timp de ani sau zeci de ani, organismul respectiv a fost “educat” ca aportul caloric a fost realizat in functie de aceasta necesitate. Aici apare domnul doctor X, care ii prescrie individului nostru un regim caloric cu 1000 de calorii mai putin.

Pentru o perioada de timp, aceasta mie de calorii va fi luata de organism, intr-adevar, din rezerva de grasimi a corpului. Deci, in aceasta perioada, se va constata o pierdere in greutate. In acelasi timp, organismul subiectului nostru – realizand ca aportul caloric a devenit de doar 2000 de calorii fata de cele 3000 dinainte – va fi indemnat de catre instinctul de supravietuire sa isi ajusteze, cat se poate de rapid, necesitatile energetice la nivelul aportului. Din acest moment, organismul a invatat ca nu i se vor da decat 2000 de calorii, deci el nu va mai consuma decat 2000 de calorii. Din momentul respectiv pierderea in greutate va fi intrerupta. Acelasi instinct de supravietuire va merge mai departe, impingand organismul la o prudenta marita, aceasta materializandu-se in faptul ca organismul isi va face din nou rezerve. Realizand ca nu mai primeste mai mult de 2000 de calorii isi va diminua necesitatile energetice pana la, de exemplu, 1600 de calorii, iar diferenta de 400 o va stoca sub forma de grasimi de rezerva. Astfel, paradoxal, pacientul nostru va manca mai putin, dar va incepe sa se ingrase iar. Cu siguranta, multi dintre cei care cititi aceste randuri ati simtit pe pielea dumneavoastra obezi care mureau de foame. Nu trebuie sa mentionez ca acest fapt este deosebit de real pentru sexul feminin. Am intalnit, in foarte multe cabinete psihiatrice, femei a caror depresie nervoasa avea la baza tocmai aplicarea respectivei teorii a caloriilor. Imediat ce se angreneaza in cercul infernal, acestea devin dependente, deoarece realizeaza ca orice intrerupere a "dietei calorice" va duce la o noua crestere in greutate, mai mare decat cea initiala. Ba, am intalnit o situatie hilara, in care pacienta, moarta de foame, se ingrasa in continuare, iar dieteticianul o acuza ca nu respecta prescriptiile sale, mancand pe ascuns. Pentru ca dementa sa fie totala, in America, de exemplu (dar nu numai), au aparut dieteticieni care organizeaza sedinte de terapie de grup, unde saracii obezi vin si isi declara public pierderea in greutate in ovatii prelungite, ori acumularea de kilograme, lucru sanctionat de catre participantii la sedinta cu fluieraturi, huiduieli si asa mai departe… Consider aceste terapii ca fiind de o cruzime iesita din comun, nefacand altceva decat sa imi aminteasca de faimoasele sedinte de pe vremea regimurilor totalitare. Am constatat, de asemenea, ca la majoritatea oamenilor in halate albe (cu foarte mici exceptii) cultura stiintifica in materie de nutritie este la nivel simbolic. Am avut pacienti, chiar din randul acestor "specialisti", care, de abia la acest stadiu, au ajuns sa se intereseze de nutritie in adevaratul sens al cuvantului. Din pacate, in randurile majoritatii oamenilor a fost lasata sa se amplifice ideea conform careia teoria caloriilor ar avea un fundament stiintific real. Astfel, aceasta teorie a dobandit autoritate si constituie deja un concept cultural esential a civilizatiei occidentale. Uitati-va in jurul dumneavoastra si veti constata ca, in majoritatea restaurantelor, bistrourilor, cafenelelor, ba chiar si in popotele militare se afiseaza numarul de calorii al fiecarui produs pe care acestea il servesc. Analizati continutul majoritatii revistelor adresate femeilor si veti constata ca sunt inserate spatii ample in care se propun retete de slabire bazate pe ingerarea a cat mai putine calorii de genul : o banana la micul dejun, un biscuit (dar nu prea mare) la pranz, un sfert de ou si o maslina seara. Un alt motiv pentru care aceasta teorie a caloriilor a avut succes la marele public a fost campania publicitara extraordinara care a insotit-o, reducerea caloriilor devenind astfel o extraordinara miza economica. Exploatarea ei a ajuns deja la un asemenea nivel, incat a creat un adevarat lobby ai carui beneficiari sunt industria alimentara si satelitii acesteia.

Am insistat asupra acestor lucruri deoarece, urmand metoda pe care v-o recomand aici, veti fi profund tulburati, deoarece tot ceea ce va propun este in totala contradictie cu ceea ce cunoasteti.

Daca nu va este clar, va propun o alta metoda de a intelege, foarte veche si la indemana : mai cititi o data capitolul respectiv !

3. Teoria acizilor

O adevarata plaga a vremurilor noastre o constituie reumatismul, obezitatea si artrita, iar produsele farmaceutice folosite pentru a le combate declanseaza la randul lor alte boli.

Dar maladia nu dispare decat daca se inlatura cauza, ulterior fiind necesara stabilizarea definitiva a starii de sanatate.

Cauza principala ce genereaza reumatismul, artrita si alte boli, afectiunile renale si cutanate, de exemplu, consta in cresterea aciditatii sangelui. Sangele uman are in componenta lui 20% acizi si 80%

substante alcaline sau bazice. In urma consumului de alimente care sporesc cantitatea de acizi din sange, toate organele de excretie (in special rinichii) nu mai sunt in stare sa faca fata proceselor de eliminare a substantelor toxice pentru organism si, atunci cand se instaleaza hiperaciditatea constanta a sangelui, vom fi expusi mult mai usor numeroaselor maladii.

Una dintre cele mai grave consecinte ale hiperaciditatii este lipsa de calciu, deoarece el este folosit in procesul neutralizarii surplusului de acizi; astfel, calciul este sustras din oase si dinti si, ca urmare, apar tot felul de boli nervoase, afectiuni dentare, sciatica, dureri la nivelul coloanei vertebrale. De asemenea, fracturile se produc cu mult mai multa usurinta. Cea mai mare parte din surplusul de acizi il constituie acidul uric. Surplusului de acizi i se mai adauga insa si alte substante straine de structura fireasca a organismului, ca, de exemplu : sarea de bucatarie, diverse toxine, otravuri etc., care se depoziteaza in tot corpul sub forma de reziduuri, “dopuri” de mucozitati. Acestea duc la decalcifierea tesuturilor, la acoperirea cu grasimi a peretilor arterelor sau organelor. Unii acizi se depun sub forma de cristale in articulatii sau in tesuturile musculare si, ulterior, intreaga activitate a organismului este dereglata. Depunerile de acizi provoaca, pe langa cele enumerate anterior, si arterioscleroza, disfunctii renale, oboseala si dureri de cap permanente.

Dupa cum am vazut, hiperaciditatea se datoreaza hranei si ajunge in celulele corpului nostru in urma arderilor metabolice. Ca o consecinta a acestor procese chimice se nasc acizi si baze, intr-un procent ce ar trebui sa corespunda celui normal din sange, astfel incat sa nu apara un dezechilibru in relatia acido-bazica a acestuia.

Iata alimentele din a caror ardere metabolica rezulta acizi in proportie de 100% : carnea, grasimile animale, grasimile vegetale (uleiuri si margarine), painea alba, intermediara, cozonacul, rahatul, zaharul rafinat, sarea de bucatarie, toate dulciurile preparate din zahar, ciocolata.

Alimentele care se transforma 100% in baze sunt : zarzavaturile, verdeturile, ceapa, cartofii, castanele comestibile, taratele de grau, germenii de grau, exceptie facand pastaile de leguminoase.

Celelalte alimente oscileaza intre cele doua tipuri de substante. Aproape neutre sunt socotite si unele fructe, ca : bananele bine coapte, pepenii, rosiile, merele foarte coapte.

Cerealele dau 60% baze, dar prin fierbere pierd din valoarea bazica.

Bolnavilor de reumatism, sciatica, artroze, celor cu afectiuni osoase sau dentare le este recomandat sa consume, cat este posibil, o alimentatie bazica. Se adauga cel mult lapte prins, fiindca acesta contine mult calciu. De asemenea, le este recomandata apa de zarzavat (“apa tonica”) si apa de tarate (“apa minune”) – vezi capitolul “Retete speciale”.

Pentru ca procentul de 80% baze si 20% acizi din sange nu are voie sa se modifice, organismul cauta sa elimine surplusul de acizi din sange si il depoziteaza in corp. Multe persoane sufera datorita hiperaciditatii si a insuficientei bazice din organism Din acest motiv se intalnesc atatea afectiuni dentare, datorate carentelor de calciu, care este o baza. Si totusi, multe persoane suporta mai curand durerile dentare, injectiile si alte suferinte decat sa-si schimbe modul de alimentatie si sa se hraneasca numai cu cruditati, cel putin o anumita perioada.

Acizii “fura” din organismul uman calciul si alte minerale bazice pentru ca numai asa pot fi neutralizati.

Pentru neutralizarea acizilor este indicat consumul legumelor si verdeturilor crude, al graului si bananelor coapte.

De asemenea, sucurile de legume si ceapa ajuta si ele la neutralizarea acizilor.

4. Teoria metabolismului dezechilibrat

Toxemia este cea prin care stiinta moderna denumeste dezechilibrul metabolic.

Corpul uman a fost “proiectat” ca un echilibru in formarea tesuturilor – anabolism – si distrugerea lor – catabolism. Un exces al unei functii metabolice asupra alteia reprezinta un dezechilibru metabolic.

I. In procesul metabolic, vechile celule sunt mereu inlocuite cu altele noi. Celulele moarte sunt toxice (chiar otravitoare) si trebuie inlaturate din corpul dumneavoastra, cat se poate de urgent, pe 4 canale de eliminare : intestine, vezica urinara, plamani si piele. Acesta este un proces natural, care are loc indiferent de vointa omului, dar care poate fi impiedicat de cauze care fac ca toxinele sa nu fie eliminate in ritmul in care sunt produse.

Atat timp cat la dispozitia omului exista o cantitate suficienta de energie, respectivele reziduuri sunt eliminate corect.

II. A doua cale de aparitie a toxemiei in corp este cea provocata de reziduurile de mancaruri care nu sunt corect digerate, asimilate si incorporate in structura celulara.

Majoritatea covarsitoare a alimentelor pe care le consumam este preparata (gatita). Noi prajim, fierbem, inabusim, coacem aproape tot ce mancam. Pentru ca mancarea a fost schimbata fata de starea ei naturala iar noi nu suntem adaptati biologic sa ingeram o cantitate atat de mare din mancarea transformata, reziduurile unei digestii si asimilari incomplete formeaza o mare cantitate de deseuri in corpul nostru. Aceste deseuri sunt toxice.

Daca in dieta cuiva predomina mancarurile concentrate*, corpul, in mod regulat, este incarcat cu toxine.

Deci zilnic, corpul isi creeaza toxemia in doua moduri : prin procesul normal metabolic si prin reziduurile mancarurilor, care nu au fost suficient utilizate.

Cand cantitatea de reziduuri toxice retinute de organism este mai mare decat cea eliminata, apare o depunere a excesului, care se transforma in supragreutate.

Aceste toxine au o natura acida si, deoarece duc la cresterea aciditatii in corp, organismul va retine apa pentru a o neutraliza (aciditatea), adaugand corpului mai multa greutate.

---

* Numesc “mancaruri concentrate” toate alimentele gatite.

Cum se constituie rezervele de grasime ?

- Procesul de constituire sau de neconstituire a grasimii de rezerva este legat direct de secretia de insulina.
- Insulina este un hormon secretat de pancreas, rolul ei fiind vital in metabolism.
- Functia insulinei : actioneaza asupra glucozei (zaharul) din sange, astfel incat aceasta sa intre in tesuturi. Aici, glucoza este folosita fie pentru a satisface nevoile energetice imediate ale corpului, fie pentru a se constitui rezerve de grasime, *daca exista in cantitate mare.*

Ingerarea unei glucide

De exemplu : o felie de paine mancata singura, fara alt adaos.

Painea este o glucida al carei amidon este transformat in glucoza si trece direct in sange.

In acest caz, organismul se afla subit in *hiperglicemie* (creste procentul de zahar in sange) si pancreasul secreta insulina.

Secretia de insulina a pancreasului are 2 obiective :

1. Sa fixeze glucoza in tesuturi – pentru a constitui o rezerva de energie pe termen scurt, pentru nevoile imediate ale corpului (glicogen) sau pentru a constitui un stoc pe termen lung, ca rezerva de grasime;
2. Sa scada procentul de zahar din sange (vezi hipoglicemia).

Ingerarea unei glucide si a unei lipide

De exemplu : o felie de paine cu unt.

Si in aceasta situatie, procesul metabolic care se desfasoara este asemanator cu cel intalnit la ingerarea glucidelor; diferenta fundamentala este aceea ca lipidele se regasesc in sange transformate in acid gras.

- Daca pancreasul functioneaza normal, atunci doza de insulina este in raport cu cantitatea de glucoza ce trebuie prelucrata;

- Daca pancreasul are o functionare defectuoasa, atunci cantitatea de insulina secretata este mai mare decat cea necesara pentru prelucrarea glucozei, iar o parte din energia lipidei (care, in mod normal, ar fi evacuata) va fi stocata anormal, ca rezerva de grasime;

- Deci starea pancreasului il deosebeste pe individul cu tendinta de ingrasare de cel care poate manca orice, fara sa se ingrase (primul fiind afectat de hiperinsulinism).

Ingerarea lipidelor

Metabolismul unei singure lipide nu are nici un efect glicemic, de aceea, in acest caz, nu are loc nici un fel de eliberare de glucoza in sange. Rezulta ca pancreasul nu secreta insulina, iar in absenta insulinei nu exista stocare de energie.

Aceasta nu inseamna ca lipidele nu folosesc organismului la nimic; in cursul digestiei, organismul ia din alimentul in cauza toate substantele care sunt necesare metabolismului sau energetic si in special vitaminele, acizii grasi esentiali si sarurile minerale (de exemplu : calciul din lactate).

Concluzionand, observam ca pancreasul este seful de orchestra al metabolismului : daca este in stare buna de functionare, isi va indeplini normal functia – scaderea glicemiei prin producerea dozei adecvate de insulina; daca este afectat (sufera de hiperinsulina) va avea tendinta sa declanseze o stocare anormala de acizi grasi, care inseamna, de fapt, grasimi de rezerva.

Deci pancreasul – prin functia sa insulinica – este responsabil de kilogramele in plus; o alimentatie hiperglucidica duce, in timp, la o disfunctie pancreatica.

Problema cea mai acuta a omului modern este **criza interioara de energie**. Daca nu ati avea energie in corp, ati fi mort. Fiecare doreste sa aiba mai multa energie. Ghiciti care dintre functiile organismului solicita mai multa energie decat oricare alta ? **Digestia !** Nu va simtiti somnoros dupa masa ? Acest fenomen se intampla deoarece toate energiile sunt concentrate asupra digerarii alimentelor din sistem. Digestia cheltuie mai multa energie decat alergarea, inotul sau mersul cu bicicleta. **Nu exista nimic care sa consume mai multa energie ca digestia**.

Energia este cruciala pentru detoxificarea corpului, caci daca eliminati reziduurile toxice din organismul dumneavoastra, veti pierde din greutate. Ciclul eliminarii solicita si el o mare cheltuiala de energie.

De unde provine noua energie interna ? Desigur, din caile noastre digestive.

Combinarea mancarurilor este bazata pe descoperirea ca anumite combinatii de alimente sunt digerate cu mai multa usurinta si eficienta decat altele, deci cu un consum mai mic de energie interna.

Acest principiu ne invata ca :

1. Stomacul omului nu este “proiectat” de natura sa digere mai mult de o mancare concentrata o data.
2. Orice mancare care nu este fruct sau vegetala cruda este mancare concentrata.

3. Fiecare specie de mamifere are o constitutie adaptata unui anumit tip de mancare. Exista carnivore, ierbivore, fructivore, gruminivore, omnivore, fiecare cu tipul sau de tub digestiv. Omul nu poseda toate aceste tipuri de tub digestiv. Si totusi mancam toate felurile de mancare posibile.
4. Combinatiile de mancare, cum ar fi : carne cu cartofi, peste cu orez, pui cu macaroane, oua cu paine, branza cu paine, cereale cu lapte nu sunt in interesul sanatatii dumneavoastra si nu va vor furniza energia de care aveti nevoie sau corpul la care visati. Aceste combinatii va vor distruge si bruma de energie pe care o mai aveti.

Combinatiile incorecte de mancaruri duc la o adevarata criza de energie interna si la scurtarea spectaculoasa a vietii. Moartea apare in momentul in care corpul nu mai are la dispozitie energia necesara.

Sa luam un exemplu : **friptura cu cartofi**.

Ajungand in stomac sunt necesare sucuri gastrice care sa le digere. Carnea se digera in **sucuri acide** – ca, de altfel, si celelalte proteine. Cartoful se digera in **sucuri alcaline** – ca, de altfel, si fasolea, mazarea, orezul etc.

Cele doua tipuri de sucuri se neutralizeaza. Stomacul disperat, va incerca din nou sa le digere, printr-o noua secretare de sucuri gastrice, care insa, la randul lor, se neutralizeaza lasand mancarea tot nedigerata. Pana la noua secretie apar arsuri (stomacale), dar la sfarsit, mancarea care a fost digerata corect este inlaturata din stomac prin actiunea peristaltica a intestinelor. In acest timp, proteinele au putrezit, iar carbohidratii au fermentat. Putrefactia si fermentatia sunt doua procese de pe urma carora corpul nostru nu beneficiaza sub nici un chip. Nutrientii afectati de catre cele doua forme nu pot fi incorporati intr-o structura celulara sanatoasa, iar mancarurile alterate genereaza acizi toxici in corpul nostru. Apoi, se recurge la o

gama intreaga de medicamente. De fapt, suntem singura specie de pe pamant care, dupa ce a mancat, trebuie sa ia medicamente pentru a misca mancarea prin tubul digestiv. Mancarea care sta in stomac se altereaza, iar substantele nutritive se pierd. Si totul cu o enorma cheltuiala de energie ! Apoi, aceasta mancare alterata ajunge in intestine. Imaginati – va 10-14 m de intestine avand de luptat cu mancarea alterata… Nu e de mirare ca suntem obositi dupa o masa grea !

Aceasta mancare sta in stomac timp de 8 ore, iar in intestine intre 20 si 40 de ore. Daca este corect combinata, ea va fi integral descompusa, absorbita si folosita de organism. La combinarea incorecta a mancarurilor apare fermentatia pe tractul digestiv si degaja alcool, cu aceleasi consecinte pentru ficat ca si consumul direct al alcoolului.

Principiile corecte ale combinarii alimentelor constau in :

- A nu dori sa pierdem inutil energie.
- A nu dori ca mancarea sa stea in stomacul nostru 8 ore si sa se altereze, apoi sa treaca si sa ramana in intestine peste 20 de ore.

- A dori ca alimentul sa stea 3 ore in stomacul nostru fara sa putrezeasca, sa fermenteze fara gaze, arsuri, indigestie acida sau medicatie.
- A dori ca mancarea sa treaca repede si eficient prin intestine.

Pentru a obtine toate acestea, trebuie sa mancam un singur tip de mancare concentrata la o masa.

Exemplul 1 :

Daca mancati carne, aveti voie sa o mancati cu salata, si **nu** cu cartofi, orez, macaroane, branza, paine.

- Puteti sa combinati carnea cu : fasole verde, rosii, spanac, vinete, telina, conopida, dovlecei.

Vegetalele se digera in orice fel de sucuri, acide sau alcaline. Daca gatiti vegetale pentru a le manca langa o friptura la gratar, faceti si o salata de cruditati.

Exemplul 2 :

Mancati cartofi fierti cu unt, asortati cu dovlecei, fasole verde, dar si salata.

Ca regula, retineti :

Puteti manca alimente gatite bogate in amidon (cartofi, orez, fasole verde, paste, vinete, usturoi), dar trebuie sa mancati si o salata de cruditati.

Daca doriti sa mancati branza cu salata, nu folositi paine !

Exemplul 3 :

Uneori, natura a amestecat ea singura proteinele. Este cazul fasolei. Organismul nostru este incapabil sa digere bine acest amestec (putin mai greu decat in cazul altor alimente) prin modificarea combinatiei sucurilor digestive.

Daca nu este bine sa combinam amidonoasele cu proteinele, este bine sa combinam proteinele cu alte proteine ? Nu ! Pentru ca a combina doua alimente concentrate la o singura masa depaseste posibilitatile stomacului nostru de a functiona corect, usor si cu o cheltuiala minima de energie.

Proteinele sunt atat de diferite intre ele in combinatii, incat modificarile necesare digerarii lor combinate sunt practic imposibile. Se pot combina doua proteine de acelasi fel : carne de orice fel, produse lactate diferite, dar nu doua proteine diferite, ca de exemplu : oua cu lactate, carne cu oua. Combinarea

amidonoaselor intre ele se poate face pentru ca ele nu se descompun atat de greu ca proteinele si nu apare fenomenul de fermentatie.

Exemplu : Puteti combina cartofi cu crutoane, fasole cu orez, cartofi cu fasole, fasole cu paine.

Dar cel mai bine ar fi sa nu le combinati.
Daca o faceti totusi, nu va veti deranja stomacul.

Combinarea corecta a mancarurilor nu ne va impiedica sa mancam felurile care ne plac, numai ca nu trebuie sa le mancam pe toate odata.

Animalele care traiesc in mijlocul naturii se bucura de o sanatate mult mai buna decat oamenii, pentru ca ele nu fac combinatii alimentare incorecte, mancand doar un singur fel de mancare odata; nu ca noi, care mancam tot ce ne cade in mana, inclusiv animalele.

Este cazul ca dupa 30, 40, 50 de ani de combinatii traditionale (nefericite) de alimente, sa incepeti un regim alimentar mai corect. Unde v-au dus traditiile ? La supraponderalitate, boli de stomac, de ficat, de rinichi, de inima, la cancer.

Observand modul de hranire al animalelor libere, in sanul naturii, va trebui sa remarcam faptul ca ele nu amesteca niciodata diferitele alimente pe care le consuma.

Omul este singura fiinta vie care face acest lucru, in detrimentul sanatatii sale; se pare ca aceste combinatii alimentare incorecte sunt motivele esentiale ale tulburarilor intestinale, care provoaca, mai departe, o multitudine de boli.

5. Teoria detoxificarii

Detoxificarea corpului este cel mai important tel al acestui program. Este un lucru dificil si poate neplacut la inceput, cand acumularea este cheltuita pentru eliminarea toxinelor.

Atat timp cat exista reziduuri toxice in sistemul dumneavoastra, o mare energie este cheltuita pentru eliminarea lor.

La inceput, pot aparea efecte secundare, cum ar fi balonarea. Aceasta arata lupta fructelor cu toxinele care sunt puternic rascolite. O parte dintre toxine sunt eliminate pe gura sub forma unor secretii, ceea ca va poate indica starea de raceala. Fructele au tendinta sa rascoleasca si sa “mature” toxinele din tesuturi.

Amintiti-va ca, ori de cate ori va schimbati obiceiurile alimentare, organismul este tulburat, incercand sa se adapteze.

Corpul, avand la dispozitie o cantitate atat de mare de energie noua, incearca sa-si elimine toxinele nedorite. Cand organismul isi da seama ca aceasta energie este permanenta, el va elimina regulat toate toxinele, iar disconfortul dispare.

Nu va intoarceti la vechile obiceiuri alimentare.

Eliminarea totala a toxinelor poate dura luni sau chiar ani. Disconfortul aparut arata cat de mare nevoie are corpul de detoxificare. Trebuie sa intelegeti ca acest program dureaza o viata.

Dati o sansa organismului sa functioneze la cel mai ridicat nivel posibil, neimpiedicat de toxine si supragreutate !

Corpul dumneavoastra vrea sa straluceasca.
Aveti oricand la indemana instrumentele necesare pentru aceasta.

Capitolul II

IGIENA MENTALA
sau

"SUNTETI CEEA CE CREDETI CA SUNTETI"

La baza acestui principiu sta faptul ca organismul uman este avid de sanatate si ca aceasta este obtinuta prin curatarea continua de materiale reziduale. Corpul se autocurata, se autovindeca, se automentine. Natura este totdeauna corecta si nu se poate imbunatati. Ea nu cauta sa-si inabuse propriile actiuni. **Avem de-a face cu probleme de boala numai cand incalcam legile naturale ale vietii.**

Corpul omenesc, este cea mai minunata creatie a naturii, este dotat cu o imensa inteligenta, pe care o regasim in toate organele si in functionarea coordonata a acestora :

- Inima bate de 100.000 ori in 24 de ore si pompeaza 523 milioane litri de sange in numai 50 de ani. Acest sistem de pompare are capacitatea sa lucreze timp indelungat, fara sa sara o singura bataie.
- In sange sunt produse intr-o singura secunda 7 mii de miliarde de celule noi.
- Aceasta masina genereaza o temperatura constanta de 37 grade C.

Cel mai mare organ al corpului este pielea, formata din peste 4 milioane de pori si care actioneaza ca sistemul de racire al unei masini.

- Sistemele digestive si metabolice au abilitatea remarcabila de a transforma mancarea in sange proaspat, structura osoasa si celulara.
- Plamanii furnizeaza sangelui oxigenul de care are nevoie.
- Sistemul osos complex furnizeaza structura de rezistenta a corpului, pentru sustinere si deplasare.
- Creierul, culmea perfectiunii in organismul uman, este format din 25 de milioane de celule, care sunt cele mai dezvoltate. Chiar si cele mai mici celule din corpul dumneavoastra depasesc de un miliard de ori marimea celui mai mic component al acestui organ.
- Celula este locul unor reactii chimice, mai numeroase decat in toate fabricile din lume luate la un loc.
- Sunt mii de componenti intr-o celula – cromozomi, gene, mitocondrii, enzime, hormoni, aminoacizi etc. **(microuniversul).**

- Mecanismul ce face sa opereze o celula nu a fost inteles, iar miile de functii si forta din spatele lor sunt dincolo de puterea de intelegere umana. Cu alte cuvinte, inteligenta interioara a acestor celule este infinit mai sofisticata decat mintea ganditoare a omului. Sunt peste 75 de miliarde de celule uimitoare in corpul nostru, care lucreaza cu o perfectiune desavarsita, o viata de om. Facand o analogie, considerati ca din cele 4 miliarde de locuitori ai pamantului, cateva milioane ar gandi si coopera armonios in toate lucrurile, ceea ce este dificil. Pare si mai dificil de imaginat ca cele 4 miliarde de oameni sa actioneze la

unison. Oricum, chiar daca ar fi asa, si tot ar fi o nimica toata fata de lucrurile din interiorul corpului, care pot fi asemuite cu 18.000 de planete identice cu Pamantul cu cate 4 miliarde de locuitori, ce actioneaza toti la unison, toti avand aceleasi convingeri politice, religioase, intelectuale si lucrand pentru acelasi scop.

Credeti ca aceasta masina a fost lasata fara mecanismul controlului greutatii sau al sanatatii ? Nu ! Este de neconceput. Acesta se afla in corpul omului, de la nastere.

Sanatatea este dreptul dumneavoastra dobandit la nastere si, fiind supraponderal sau subponderal, nu sunteti sanatos.

Ca orice proces ce se desfasoara mecanic in corp, si tendinta corpului de a fi perfect este justificata.

Deci daca aveti probleme cu greutatea, nu este nici o indoiala ca mancarea introdusa in corp este factorul ce contribuie la aceasta, deoarece :

- Exista o intreaga categorie de substante care au un efect mult mai intens decat medicamentele – acestea sunt alimentele.
- Oamenii sunt bolnavi, in general, din cauza celor mancate sau a celor nemancate.
- Dintre factorii de mediu, biologici, de comportament si poluare (stres) care influenteaza sanatatea omului cel mai important este mancarea.
- Doua dintre cele mai raspandite boli – de inima si cancerul – ar putea fi reduse spectaculos prin corectarea regimului alimentar.
- Autosugetia este foarte importanta. Trebuie sa credeti ca puteti realiza acest program Aveti incredere in dumneavoastra ! Puteti sa va schimbati corpul si sa va insanatositi schimbandu-va modul in care ganditi despre el.
- Ca sa fiti sanatos, trebuie sa incepeti sa credeti ca sunteti sanatos.
- Fiecare celula a corpului dumneavoastra este inzestrata cu o inteligenta incredibila, care asteapta instructiuni pozitive.
- Ganditi pozitiv despre corpul dumneavoastra. Nu ganditi, de exemplu : “Vai, ce burta am !”, ci “Parca incepe sa-mi scada burta !”.

Nu credeti ca trimiterea unor ganduri pozitive catre dumneavoastra este mai folositoare ?

Capitolul III

CICLURILE NATURALE ALE CORPULUI

Sunt cicluri bazate pe functiile cele mai evidente ale corpului si cu toate ca se intrepatrund, fiecare in parte este mai intens la anumite ore.

Ciclul 1 – aportul alimentar

(mancarea si digestia) tine de la pranz pana la ora 20.

Ciclul al II-lea – asimilarea

(absorbtia si folosirea nutrientilor), de la ora 20 pana la ora 4 dimineata.

Ciclul al III-lea – eliminarea

(reziduurilor colului si a deseurilor alimentare) tine de la ora 4 dimineata pana la pranz, la ora 12.

Daca ne vom observa cu atentie propriul corp, vom descoperi ca :

- Foamea devine din ce in ce mai accentuata atunci cand nu se mananca in primele ore ale ciclului. Cand dormim si corpul nu mai are ceva obligatoriu de facut, el asimileaza ceea ce a primit peste zi. Cand ne trezim, avem o "respiratie de dimineata" (gura rea) si limba incarcata, deoarece organismul incepe eliminarea elementelor nefolositoare.
- Daca mancam tarziu, ciclul al II-lea (asimilarea) este inabusit prin extinderea primului ciclu dincolo de intervalul lui, avand asimilarea in ciclul al III-lea, cand corpul vrea sa elimine. De aici, senzatiile de oboseala si amorteala cu care ne trezim dimineata. Ciclurile regulate de 8 ore au fost rascolite de o agitatie nefireasca.
- Daca ciclul eliminarii este facilitat in loc sa fie inabusit, succesul dumneavoastra in eliberarea frumosului corp inchis in cel actual va fi sigur garantat.

Intelegeti ca eliminarea inseamna inlaturarea reziduurilor toxice si a greutatii excesive din corpul dumneavoastra !

Obiceiurile noastre traditionale de a manca impiedica sa se desfasoare – de fapt – ciclul foarte important al eliminarii.

Deci noi mancam alimente (si inca in ce ritm ! ?), folosim ceea ce ne trebuie din mancare, dar nu scapam de ceea ce nu putem folosi si depunem in propriul corp.

- Mesele foarte consistente arata ca, in prezent, acordam o mare importanta primului ciclu – aportul alimentar – dar negam celelalte doua cicluri, inabusindu-le (cu primul).
- Nu este de mirare ca multi dintre noi isi plimba greutatea excesiva.

Corpul dumneavoastra, in tendinta lui de a se proteja si de a-si mentine integritatea, tinde sa nu depuna reziduurile toxice si acide langa organele vitale. De aceea, le va depune in **tesuturi grase si in muschi (coapse, fese, partea superioara a bratelor, sub barbie).**

Aceasta situatie necontrolata duce la obezitate, la un disconfort general, la letargie (somnolenta), deoarece corpul isi cheltuie toata energia in incercarea de a se descotorosi de reziduurile toxice acumulate.

Toate acestea arata importanta ciclului eliminarii si necesitatea de a-l lasa sa opereze neintrerupt si eficient.

Regula ce se desprinde din acest principiu este aceea ca trebuie sa ne facem un regim de viata convenabil, bazat pe principiul "cum sa ne curatam continuu reziduurile toxice din corp pentru a nu permite depunerea lor la un nivel inacceptabil".

ALIMENTATIE
NATURISTA – VEGETARIANA ?

Vegetarienii se disting prin faptul ca nu consuma sub nici o forma carne, de nici un tip, dar fierb majoritatea alimentelor. Chiar daca se respecta toate "canoanele" fierberii, adica in aburi, enzimele – aceste substante atat de necesare organismului – sunt distruse si omul se hraneste gresit.

Zarzavaturile fierte in apa sunt cel mai puternic distruse si un exemplu concret in acest sens il constituie varza, care prin fierbere, isi pierde 60% din valoarea initiala. Dar prin fierbere nu sunt distruse numai enzimele, ci si vitaminele. Una dintre cele mai importante vitamine, vitamina C, al carei rol principal este cel de purificator sanguin, se pierde total prin prelucrarea termica a alimentelor. Nici sarurile minerale nu suporta fierberea, ele fiind eliminate prin apa in care se fierb legumele, chiar si la aburi, astfel incat zarzavaturile si legumele isi pierd practic toate proprietatile nutritive.

Totodata, in urma procesului de fierbere si proteinele isi pierd 2/3 din valoarea lor nutrititiva si se modifica devenind – in urma arderilor metabolice – reziduuri si acizi.

Capitolul IV

PRINCIPIILE
ALIMENTATIEI CORECTE

Avem la dispozitie patru principii usor de inteles si de urmat, ce pot deveni unelte valoroase in scopul reducerii greutatii si reenergizarii corpului dumneavoastra :

1. Principiul unei alimentatii cu inalt continut de apa.
2. Principiul combinarii corecte a alimentelor.
3. Principiul consumului corect de fructe.
4. Principiul gestionarii depozitelor de grasime.

1. Principiul unei alimentatii cu inalt continut de apa

Corpul nostru este format in proportie de 70% din apa, insa din clipa in care ne nastem, el devine avid de mancare, aer si apa pentru supravietuire.

Pentru supravietuire si pentru a mentine corpul in cea mai buna conditie, trebuie sa consumam o dieta care sa fie constituita din cel putin 70% apa. Aici nu este vorba de *baut apa,* ci de alimentele care sa contina, in stare normala, apa.

Fructele si vegetalele crude sunt alimente care satisfac acest deziderat. Orice altceva este mancare concentrata, care si-a pierdut apa prin gatire sau prelucrare. Nu trebuie mancat exclusiv fructe si vegetale, ele reprezinta doar 70% din mesele noastre zilnice; restul de 30% va contine alimente concentrate, cum ar fi : paine, carne, produse lactate, legume etc.

Sunt doua motive pentru care avem nevoie de apa din vegetale : **hranire** si **curatare.** Trebuie retinut faptul ca acestea sunt si motivele pentru care apa bauta nu va fi de nici un ajutor.

Apa este transportata de nutrientii din mancare la toate celulele corpului si apoi, la intoarcere, inlatura reziduurile toxice.

Toti nutrientii de care are nevoie corpul uman (vitamine, proteine, minerale, aminoacizi, enzime, acizi grasi) se gasesc in fructe si vegetale. Aceste elemente sunt transportate de apa din vegetale si fructe in intestine, unde sunt absorbite.

Vitaminele si mineralele din farmacii – se pare – nu sunt asimilabile. In livezi si gradini sunt vitaminele, nu in farmacii.

La randul lor, toxinele (reziduurile) sunt curatate de apa din corpul nostru si eliminate.

Ca orice lucru pe care il folosim, care se curata si se spala, si corpul nostru are nevoie de acestea. Faptul ca o larga patura a populatiei este grasa arata ca noi curatam corpul in interior, deci mancam defectuos. Sunt oameni care, o viata intreaga, nu isi pun problema curateniei interioare a propriului corp.

Repet, aceasta curatare a corpului (interioara) se face prin intermediul unei hrane cu un continut mare de apa, care va favoriza spectaculos desfasurarea celor trei cicluri ale corpului.

Cand mancam trebuie sa ne punem intrebarea :

"Oare mancarea pe care o consum acum va contribui la curatarea corpului meu sau la imbacsirea lui cu toxine ?".

Sau, cu alte cuvinte : **Este dominata de fructe si salate ?**

Actualmente, **noi suntem prizonierii papilelor noastre gustative.** Nu mancam alimente de care are cu adevarat nevoie corpul nostru, ci pe cele cerute de gusturi. De aceea, mancam acum mancaruri foarte gustoase care - de fapt – ne naclaiesc corpul adaugandu-i greutate.

Daca vreti sa fiti viu, viguros, vibrant si intr-o forma din cele mai bune trebuie sa mancati mancare vie (fructe si legume crude).

Comparandu-ne cu animalele care traiesc in mijlocul naturii, ati vazut animale obeze, stirbe, surde, cu ochelari, cu stimulatoare cardiace sau animale care sa moara de atac de cord, cancer, diabet sau congestie cerebrala ?

Carnivorele nu mananca niciodata alte carnivore, iar de la ierbivore mananca prima data intestinele pline cu vegetale, bogate in apa; apoi le beau sangele, dupa care mananca organele bogate in apa si la sfarsit, daca nu sunt satule, carnea si muschii.

Fara discutie, exista momente cand mancarurile concentrate vor domina; nu trebuie sa va simtiti vinovati. Dupa zeci de ani de concentrate, este greu sa treci la o alimentatie naturala. Vechile pofte rabufnesc. Dupa o zi cu concentrate, a doua zi treceti pe vegetale. **Trebuie sa aveti in minte importanta acestei alimentatii bogate in apa.**

In atomii moleculelor din plante se afla enzimele, care nu sunt lucruri sau substante, ci principii ale vietii fiecarei celule vii. Enzimele din celulele corpului uman sunt identice cu cele vegetale. In consecinta, cand anumiti atomi sunt necesari pentru refacerea sau inlocuirea celulelor corpului, va aparea o atractie "magnetica" intre celulele de acelasi tip din alimentele vegetale si cele din corpul nostru. Deci fiecare celula din structura corpului nostru este impregnata cu si animata de viata cunoscuta ca enzima. Aceasta atractie magnetica este valabila numai in moleculele vii. **Enzimele se distrug la 54 grade C** si orice mancare gatita la o temperatura mai mare decat aceasta este condamnata la moarte prin disparitia enzimelor. Mancarea gatita la peste 54 grade C si-a pierdut viata si deci valoarea nutritiva. Aceasta mancare poate sa sustina viata sistemului uman, dar o face in contul energiei, vitalitatii si al unei sanatati degenerate progresiv.

Bautul apei este specific oamenilor care mananca mancaruri concentrate. Cei care mananca fructe si vegetale crude nu mai au nevoie sa bea apa. Daca totusi doriti sa beti apa, ar trebui sa beti apa distilata sau "apa minune" (de tarate), daca aveti aceasta posibilitate.

Apa de izvor nu este recomandata, deoarece contine minerale anorganice, pe care corpul uman nu le poate folosi sau precipita si care se agata de colesterolul din corp si se depune sub forma unei placi groase pe artere. Apa distilata (si in vegetale este tot distilata) nu are acest efect.

FOARTE IMPORTANT !

Este foarte periculos sa bei apa la masa, deoarece apa dilueaza sucurile digestive care “sparg” mancarurile din stomac, impiedicand digestia corecta a alimentelor si deregland puternic cele trei cicluri ale corpului nostru. Se cheltuie totodata o mare cantitate de energie.

2. Principiul combinarii corecte a alimentelor

Clasificarea alimentelor

Alimentele sunt substante comestibile care contin un anumit numar de elemente organice, precum : proteine, lipide, glucide, saruri minerale si vitamine, apa si materii nedigerabile (ca fibrele).

Proteinele

Acestea sunt celule organice ale muschilor, organelor, creierului, oaselor etc. Sunt formate din cele mai simple elemente, numite “aminoacizi”.

Problema care se pune in cazul unei alimentatii “traditionale” nu este sa duci lipsa de proteine, ci cum sa nu mananci prea multe. Prea multe proteine sunt periculoase pentru corpul uman in aceeasi masura cu a avea prea putine.

Proteinele sunt cele mai complexe alimente, iar asimilarea si utilizarea lor, cele mai complicate.

Daca alimentul cel mai usor de descompus este fructul, cel mai greu de separat in elemente pe care corpul nostru le poate folosi este proteina.

Cand consumam proteine, corpul cheltuie pentru digestie o energie mai mare decat pentru orice alt aliment.

Cu cat mancam mai multe proteine, cu atat mai mult ne este consumata energia pentru descompunerea lor.

Noi nu avem nevoie atat de mult de proteine, deoarece corpul uman recicleaza doar 70% din reziduurile proteice; si apoi, noi ne pierdem numai 23 de grame de proteine pe zi, prin fecale, urina, par, piele moarta si transpiratie.

Pentru a completa aceasta cantitate pierduta ar trebui sa mancam 750 grame proteine, ori unii mananca mai mult.

Consumand mai mult decat avem nevoie, corpul este suprasolicitat in incercarea lui de a elimina surplusul. Proteinele in exces nu numai ca va fura energie, dar trebuie sa fie depozitate in corp ca reziduu

toxic, determinand si o crestere in greutate, deoarece nu exista energia necesara pentru a-l elimina. A doua zi, un alt surplus de proteine apare si situatia se agraveaza. Proteina nu apare in corpul omului prin consumul de proteine, ci prin aminoacizii din mancare. Proteina animalelor consumate difera de proteina umana. Corpul nu poate folosi sau asimila proteine in forma lor originara. Ele trebuie descompuse in aminoacizii care o formeaza. Apoi, corpul recompune aminoacizii (ii sintetizeaza) in proteine proprii corpului uman. Valoarea unui aliment este data de aminoacizii care il compun. Animalele insa nu au puterea sa sintetizeze cei 8 aminoacizi esentiali si de aceea trebuie sa-I ia din plante. Plantele ii pot sintetiza din aer, apa, pamant, dar animalele, inclusiv omul, sunt dependente de proteinele din plante – fie direct, mancand plantele, fie indirect, mancand animalele care au mancat plante (carnivorele mananca numai ierbvivore).

Exista 23 de aminoacizi diferiti. Toti sunt esentiali, altfel nu ar mai exista. 15 dintre ei pot fi sintetizati de corpul uman, dar 8 trebuie luati direct din mancarea consumata.

Consumarea regulata a fructelor, vegetalelor, nucilor, semintelor, mugurilor va asigura toti aminoacizii necesari, exact ca si la alte mamifere, care nu consuma carne si care totusi nu sufera de vreo deficienta proteica.

Din alimentele digerate si din reciclarea reziduurilor proteice, corpul are in permanenta aminoacizi, care circula prin sange si prin sistemul limfatic. Cand corpul are nevoie de aminoacizi, ii ia de aici.

Circulatia aminoacizilor este ca o banca deschisa toata ziua. Ficatul si celulele depun si scot permanent aminoacizii necesari din sange si limfa. Cand in sange sunt prea multi, ficatul ii scoate si ii depune (stocheaza) pana este din nou nevoie de ei. Daca scade nivelul lor din sange datorita consumarii acestora de catre celule, ficatul ii repune inapoi in circulatie. Si celulele ii pot depozita si repune in circulatie. Deoarece majoritatea celulelor din corp sintetizeaza mai multe proteine decat este necesar pentru sustinerea vietiilor, celelalte celule retransforma proteinele repartizate lor in aminoacizi, depozitandu-i in sange. Acest circuit al aminoacizilor este esential in intelegerea faptului ca proteinele complete (animale) nu sunt necesare in dieta.

Cei 8 aminoacizi pe care corpul nostru nu ii poate sintetiza trebuie luati din alimente. Fructele si vegetalele contin majoritatea celor 8 aminoacizi, iar morcovii, bananele, varza, conopida, porumbul, castravetii, vinetele, mazarea, cartofii, dovlecii, rosiile, nucile, semintele de floarea-soarelui, susanul, alunele si fasolea ii contin pe toti opt.

Aminoacizii continuti in plante sunt intr-o cantitate mai mare decat cei continuti in carnuri.

Trebuie urmarite urmatoarele aspecte :

1. Carnurile nu ne furnizeaza combustibil; energia se gaseste in carbohidrati (vezi “Glucidele”). Carnea nu contine carbohidrati, deci nu furnizeaza energie.
2. Grasimile pot furniza energie, dar descompunerea lor este mai greoaie si mai putin eficienta. Ele sunt descompuse in combustibil numai cand rezervele de carbohidrati sunt epuizate. Grasimea din corp nu provine numai de la consumul lor direct. Cand se consuma in exces carbohidrati, acestia sunt transformati de organism in grasime si sunt depusi ca atare. *Astfel, corpul poate inmagazina si folosi grasime fara a consuma mancaruri grase.* Depozitele de grasime pot fi privite ca o banca de carbohidrati, unde se fac restituiri sau depuneri, cand este necesar.
3. Sanatatea noastra depinde foarte mult de fibrele celulozice pe care le consumam. Printre multe alte lucruri, ele previn constipatia si hemoroizii. Carnea nu contine fibre celulozice.
4. Un lant de aminoacizi contine de la 51 pana la 200.000 de aminoacizi. Cand mancam carne, acest lant trebuie descompus (rupt) complet si reasamblat in proteina umana. Aminoacizii sunt foarte delicati. Caldura gatitului ii coaguleaza sau ii distruge, facandu-I inutilizabili pentru organism. Astfel, devin toxici depunandu-se, marind consumul de energie.
5. Carnea este foarte bogata in grasimi saturate, diferite de cele folosite pentru energie; provoaca atacul de cord (datorat colesterolului).

6. Sinteza vitaminei B12 este ingreunata mult, provocand starile anemice.
7. Toxinele continute de carnea animalelor au o extraordinar de mare influenta in perturbarea metabolismului hidratilor de carbon, de aici pana la diabet nemaifiind decat doi pasi.
8. Mare parte a tumorilor, adesea maligne, au la origine substante create in timpul digestiei carnii, care nu au putut fi asimilate de organism.
9. Foarte putina lume stie ca, pentru a inlocui culoarea gri-verzuie a carnii, dupa taierea animalului, cu acea culoare rosiatica, placuta, a produsului din galantar, majoritatea fabricilor de prelucrat folosesc nitrati si conservanti foarte daunatori organismului uman, predispunandu-l in timp la cancer.

10. In urma procesarii termice calitatile carnii se modifica :
    - Valoarea nutritiva a carnii scade cu 2/3.
    - Fierul devine anorganic, deci nefolositor corpului uman.
    - Vitaminele dispar aproape complet din carnea fripta sau fiarta.
    - Noul aliment incarca si aciduleaza organismul uman favorizand aparitia bolilor.

Se pune intrebarea daca organismul UMAN este alcatuit si proiectat pentru a consuma carne.

Care sunt deosebirile fiziologice dintre carnivore si oameni :

- Potrivit afirmatiilor domnului Williams Collius, din Medical Counter Point, “omul este inzestrat in mod evident cu dantura care se aseamana mai mult cu cea a ierbivorelor; acestea au incisivii ascutiti pentru a taia iarba, molarii cu suprafata plata pentru a zdrobi legumele si fructele, iar caninii scurti si rotunjiti, inapti sa sfasie si sa striveasca carnea”.
- Maxilarul unui carnivor se misca numai in sus si in jos pentru a sfasia si musca. Al omului se misca si lateral, pentru a mesteca.
- Saliva omului este alcalina si contine ptialina. Salina carnivorelor este acida, potrivita pentru descompunerea proteinei animale. Ii lipseste ptialina – o enzima care transforma amidonul in maltoza si glucoza.
- Stomacul carnivorelor este un sac rotund si simplu, care secreta de 10 ori mai mult acid clorhidric decat un exemplar necarnivor.
- Stomacul omului are forma alungita, complicat ca structura si terminat cu duodenul.
- Intestinele carnivorelor masoara de 3 ori mai mult decat lungimea trunchiului lor, fiind destinate unei expulzari rapide a mancarii, care se altereaza usor. Intestinele omului sunt de 10-12 ori mai lungi decat trunchiul lor, fiind destinate pastrarii alimentelor in ele pana cand sunt extrasi toti nutrientii.
- Pisicile, de exemplu, suplimentandu-li-se ratia de carne cu 20 g de unt, vor continua sa traiasca fara sa aiba nici un fel de schimbare la nivelul arterelor. Imaginati-va ca aceasta cantitate de colesterol este de 80 de ori mai mare decat ceea ce regimul nostru alimentar considera normal. Pe de alta parte, daca unei nutrii i se administreaza numai 4 g de colesterol pe zi, modificarea peretilor arteriali se va produce intr-un mod extraordinar de rapid.
- Ficatul carnivorelor poate sa elimine de 10-15 ori mai mult acid uric decat al omului, care elimina foarte putin.
- Acidul uric este o substanta extrem de toxica, ce se elibereaza in organism ori de cate ori se consuma carne (vezi URINA, medicament pentru viata de D. Menrath). Spre deosebire de carnivore, omul nu are enzime specializate in descompunerea acidului uric.
- Carnivorele nu transpira prin piele - acestea neavand pori, ca pielea umana.

- **Urina** carnivorelor este **acida, a omului este alcalina.**
- Limba carnivorelor este aspra, a omului este moale.
- Mainile omului sunt destinate perfect culesului fructelor, si nu pentru sfasiat, asa cum fac animalele cu ghearele lor.

Cu toate ca nu a fost creat sa manance carne, de ce omul o consuma totusi ? Din doua motive :

1. Din obicei sau traditie.
2. Pentru ca ii place carnea.

Deci pentru digestia carnii este necesara o cantitate enorma de energie, ceea ce face si mai dificila sarcina scaderii greutatii celor care nu si-o doresc si o au.

As dori sa va intrebati : unde ati dori sa serviti masa ?
Intr-o gradina cultivata cu legume si cu pomi fructiferi sau intr-un abator, in ambele cazuri asteptand la fata locului sa vi se aduca masa proaspata ?

Daca veti continua sa mancati carne, pentru a minimaliza efectele negative cautati sa :

1. Sa gasiti o sursa de carne nechimizata.
2. Nu mancati carne decat o data pe zi, pentru a economisi energia interna. (Daca practicati *urinoterapia*, renuntati complet la consumul ei !).
3. Combinati corect carnea cu alte alimente.

In cazul unor activitati fizice grele, ganditi-va ca :

- proteinele nu va cresc forta, ci, prin descompunerea lor, v-o cheltuiesc.
- proteinele sunt dezastruoase, intrucat ele nu produc energie, ci o consuma.

Exemple :

- Un leu care mananca carne doarme 20 ore/zi.
- Un urangutan, care mananca numai vegatale doarme 6 ore/zi.
- Populatiile care traiesc in zona arctica si au ca aliment preponderent carnea au o medie de viata de numai 27 de ani.

Rolul vitaminei B12

Aceasta se gaseste in plante in cantitate foarte mica (exceptie facand patrunjelul si tarata de grau), dar ea este asigurata de corpul nostru.

Stomacul secreta o substanta denumita “factor intrinsec”, care transporta vitamina B12 creata de flora bacteriana din intestine.

La combinatii incorecte de alimente, cand apare putrefactia, factorul intrinsec nu mai este secretat, intarziindu-se astfel producerea noii vitamine B12.

Consumul de oua nu este nici el prea indicat, deoarece :

- ar trebui consumate crude, dar contin arsenic;
- prin fierbere, aminoacizii din oua se coaguleaza, deci se pierd;

- ouale contin multa sulfura, care este periculoasa pentru ficat si pentru rinichi.

Glucidele (hidratii de carbon)

Sunt molecule in a caror compozitie gasim carbon, oxigen si hidrogen.

Glicemia

Glicemia reprezinta procentul de glucoza in sange. Se constituie ca principal element energetic al organismului. Este stocata, ca rezerva, in muschi si ficat, sub forma de glicogen. In asa-zisa stare de nemancare, glicemia are de obicei valoarea de 1g/1 litru de sange. In aceasta stare, cand se absoarbe o glucida, se constata o variatie a procentului de glucoza din sange, in trei timpi :

I. Glicemia creste (in functie de natura glucidei).
II. Glicemia scade (dupa producerea insulinei de catre pancreas), glucoza patrunzand astfel in celule.
III. Glicemia revine la normal.

Consider ca renumita clasificare a glucidelor in doua categorii, *zaharuri rapide* si *zaharuri lente*, considerand drept criteriu de diferentiere capacitatea lor de a fi asimilate de catre organism, a fost complet gresita.

Studii recente constata indubitabil ca rapiditatea cu care glucoza este eliberata si asimilata de catre organism nu este conditionata de complexitatea moleculei de hidrat de carbon.

Astfel ca, in loc sa ne intereseze viteza de asimilare, este mai indicat sa ne interesam de glucide in raport cu cresterea glicemiei pe care o provoaca, cu alte cuvinte, de cantitatea de glucoza produsa.

Majoritatea oamenilor de stiinta clasifica glucidele dupa puterea lor glicemica, definita prin notiunea de “indice glicemic”.

Fara sa intru in amanunte plictisitoare si considerand in mod arbitrar indicele glucozei ca fiind 100, va voi prezenta spre exemplificare un tabel in care principalele alimente din viata dumneavoastra cotidiana sunt ierarhizate in functie de “indicele glicemic”.

Nu trebuie uitat ca :

- Acest indice este cu atat mai ridicat cu cat nivelul glicemiei induse de respectiva glucida este mai mare.
- Prelucrarea industriala a glucidelor mareste indicele glicemic al acestora (porumb = 70, fulgi de cartofi = 95, cartofi fierti = 70, zahar = 75).
- Nu numai cantitatea, ci si calitatea partii fibroase a glucidei influenteaza marimea indicelui (paine foarte alba = 95, paine graham = 35).

Vom numi de aici incolo glucidele cu indice glicemic scazut cu termenul de “glucide benefice”, iar glucidele cu indice glicemic ridicat cu termenul de “glucide malefice”.

GRAUL

Soldatii romani erau recunoscuti pentru rezistenta lor fizica, dar putini stiu ca li se dadeau ca ratie boabe de grau, pe care le luau in timpul marsurilor nesfarsite si pe care le mestecau incet si bine.

Scrierile din Antichitate afirma ca boabele de grau sunt o hrana completa si, prin urmare, se putea trai numai cu ele. Toate substantele cu adevarat nutritive din grau se afla in tarate si in germeni. Interiorul din care se scoate faina se rezuma doar la amidon. Painea obtinuta este gustoasa, dar sangele primeste acizi

in cantitate mare, organele se incarca de reziduuri, mucoase si sedimente. Este un moment prielnic pentru ca agentii patogeni sa se instaleze…

Clasificarea alimentelor dupa indicele glicemic

Glucide malefice		**Glucide benefice**	
Maltoza	110	Fulgi de ovaz	50
Glucoza	100	Cereale cu tarate	50
Paine foarte alba	95	Orez complet	50
Fulgi de cartofi instant	95	Paine de grau integrala	50
Miere, dulceata	90	Paste din faina cernuta	45
Corn flakes	85	Paine de secara completa	40
Morcov	85	Mazare verde	40
Zaharoza (zahar alb)	75	Fasole alba	40
Paine alba	70	Paine integrala	35
Orez alb	70	Lactate	35
Cartofi	70	Fructe proaspete	35
Porumb	70	Linte	30
Sfecla	70	Naut	30
Biscuiti	70	Fasole uscata	25
Paste (faina alba)	65	Ciocolata amaruie	22
Banane	60	Fructoza	20
Stafide	60	Arahide	15
		Legume (verzi)	15

De retinut :

- Glucidele “malefice” provoaca cresterea glucozei din sange, numita si hiperglicemie.
- Glucidele “benefice” sunt glucide pe care organismul le asimileaza greu, provocand astfel o crestere redusa a glucozei din sange.

Lipidele (grasimile)

Se mai numesc si corpi grasi, fiind in principiu molecule complexe.
Se impart in doua categorii, avand drept criteriu originea lor :

- Lipide de origine animala (de exemplu, cele continute de : carne, unt, peste, smantana, branza, etc.).
- Lipide de origine vegetala (de exemplu, cele continute de uleiul de masline).

Lipidele contin numeroase vitamine, printre care : A, D, E, K, cat si acizi grasi esentiali (obtinuti numai prin presarea la rece a grasimilor), elemente ce servesc la elaborarea unor hormoni.

Fibrele alimentare

Sunt substante care se afla mai ales in legume, fructe si cereale in stare bruta.

Datorita celulozei, mucilagiilor, pectinei si ligninei, fibrele alimentare, chiar daca nu au o valoare energetica pregnanta, joaca un rol foarte mare in digestie, asigurand un tranzit intestinal bun (in lipsa acestuia aparand cazurile de constipatie). Sunt foarte bogate in oligoelemente (cu rol de catalizator in organism), vitamine si saruri minerale. Previn arterioscleroza, datorita puterii de a impiedica absorbtia pe cale digestiva a lipidelor.

Consumul fibrelor alimentare (celuloza) are ca efect atat scaderea secretiei de insulina (insulinemia), cat si a glicemiei.

O cantitate de 40 g de fibre pe zi ar fi necesarul optim pentru hrana unui adult. Dupa afirmatiile lui Michel Montignac, in anul 1925 consumul de legume uscate (foarte bogate in fibre) era de 7,3 kg anual, pe cand astazi este de numai 1,3 kg.

Sursele de fibre (celuloza) si concentratia lor La 100 g de alimente (dupa Michel Montignac)

Produse cerealiere	Legume Uscate	Fructe uscate oleaginoase	Legume verzi	Fructe proaspete
Tarate 40 g Paine integrala 13 g Faina necernuta 19 g Orez integral 5 g Orez alb 1 g Paine alba 1 g	Fasole uscata 25 g Mazare uscata 23 g Linte 12 g Naut 2 g	Nuca de cocos 24 g Smochine uscate 18 g Migdale 14 g Curmale 9 g Arahide 8 g	Mazare verde fiarta 12 g Patrunjel 9g Spanac fiert 7 g Anghinare 4 g Praz 4 g Varza 4 g Ridichi 3 g Ciuperci 2,5 g Morcovi 2 g Salata verde 2 g Laptuca 4 g	Zmeura 8 g Pere cu coaja 3 g Mere cu coaja 3 g Capsuni 2 g Piersici 2 g

Pentru clarificare

Cunoscand acum cele patru mari categorii de substante alimentare, este de retinut ca proteinele sunt realmente necesare organismului datorita continutului lor de aminoacizi si aceasta este cu atat mai pregnant, cu cat este stiut ca organismul uman nu poate sa-I produca. In acelasi fel stau lucrurile si cu anumite grasimi cu continut vitaminic, dar si acidul linoleic si linolenic (doi acizi grasi esentiali organismului uman), pe care celula umana este incapabila sa-I sintetizeze. Glucidele sunt mai putin importante, intrucat organismul uman poate produce glucoza, folosind grasimile de rezerva.

Lipidele si proteinele pot fi gasite impreuna in aceleasi alimente (de ex, in carne).

Clasificarea lipidelor, glucidelor, glucido-lipidelor si a fibrelor alimentare

Lipide	Glucide	Alimente glucido-lipide	Fibre alimentare
Carne	Faina	Lapte	Sparanghel

• Oaie • Vaca • Vitel • Cal • Porc Mezeluri Pasare Iepure Peste Crab Crevete Langustina Langusta Ou Unt Branzeturi Uleiuri Margarine	Paine Biscuiti Orez Cartofi Paste Gris Cus-cus Tapioca Fasole uscata Mazare Linte Naut Morcovi Miere Alcool Porumb Fructe	Nuci Alune Arahide Migdale Creier Ficat Soia (faina) Germeni de grau Paste cu ou Nuca de cocos Ciocolata Zahar Masline Castane Castane dulci Stridii	Salata verde Spanac Vinete Rosii Dovlecei Telina Varza Conopida Varza acra Fasole verde Praz Anghinare Ardei gras Andive Ciuperci Napi Fructe Legume uscate

ATENTIE !

Mancarurile gatite (procesate termic si chimic) sunt consumate in cantitati de trei, patru ori mai mari decat cele in stare cruda si aceasta pentru ca volumul alimentelor scade mult prin fierbere. Asa se explica aparitia excesului ponderal, care ulterior, se elimina foarte greu.

Concluzia ? Numai prejudicii, mult stres psihic si fizic ! Si totul datorita consumului de alimente gatite. Ne imbolnavim, cheltuim mult mai mult atat pentru prepararea hranei, cat si pentru doctori si medicamente.

Clasificarea glucidelor din principalele alimente

Glucide malefice	Glucide benefice
Zahar de trestie (alb sau roscat)	Cereale brute (grau, ovaz, orz, mei etc.)
Miere	Faina bruta (necernuta)
Sirop de artar	Paine integrala
Zahar de sfecla	Paine de secara, integrala
Zahar brun nerafinat	Paine cu tarate
Dulciuri	Orez integral
Melasa	Paste din faina integrala
Dulceturi	Germeni de grau
Jeleuri	Bob verde
Inghetata de frisca	Linte

Bauturi dulci (sucuri acidulate, Coca-cola)	Fructe
Faina rafinata (pentru : franzela, biscuiti)	Telina
Prajituri din faina alba si zahar	Napi
Pizza	Germeni de soia
Briose, cornuri, biscuiti	Vinete
Foietaje, sufleuri	Dovlecei
Paste albe (spaghete, raviolli etc.)	Castraveti
Orez alb (rafinat)	Rosii
Amidon din cartofi	Ridichi
Morcovi	Ciuperci
Porumb	Fasole verde
Amidon din porumb	Praz
Gris	Anghinare
Cus-cus	Ardei gras
Amidon	Salata verde
Cereale cernute	Spanac
Fulgi de porumb	Naut
Petale de porumb	Mazare uscata
Alcool (in special distilat)	Fasole uscata

3. Principiul consumului corect de fructe

Fructele sunt alcatuite din celuloza, fiind considerate in acelasi timp glucide, deoarece contin “zahar” sub forma fructozei; aceasta din urma se transforma in glicogen (energie disponibila rapid).

Din fericire, cantitatea de zahar din fructe nu este mare si, in plus, este eliberata intr-o mica masura datorita fibrelor pe care le contin acestea.

- Important de retinut si respectat este regula de a nu combina fructele cu nimic altceva, nici cu lipide, nici cu proteine.
- Obiceiul de a manca fructe la sfarsitul mesei este nesanatos; cand sunt combinate cu alte alimente, fructele perturba digestia si isi pierd astfel majoritatea vitaminelor.
- Combinate cu alte alimente, fructele vor ramane prizoniere in stomac, unde vor fermenta, producand chiar si alcool, deci toata digestia va fi perturbata.
- **Fructele se mananca doar pe stomacul gol;** puteti sa le mancati dimineata sau seara la 2-3 ore dupa cina.
- Celor care sufere de insomnie le recomand sa nu consume portocale la culcare, vitamina C avand un efect de stimulare.
- Se recomanda consumarea fructului impreuna cu coaja lui, in care se afla cea mai mare cantitate de celuloza, care ajuta tranzitul intestinal.
- Coaja fructelor limiteaza puterea lor glicemica.
- **LAMAIA** este, paradoxal, alcalinizanta si antiacida gastric, **neprovocand** arsuri stomacale. Mai mult, cunosc cazuri de vindecari ale ulcerelor gastrice dupa consumul acesteia. Gustul acid nu trebuie sa ne aduca neaparat cu gandul la aciditatea lamaii. Acesta este dat de acizii organici, care nu raman ca atare in celule. Uimitor este faptul ca lamaia este inclusa printre cele mai bazice alimente. In exteriorul organismului nostru ea se comporta sub influenta unei reactii acide, pe cand in interiorul corpului nostru ea genereaza alcalinitate, deoarece in timpul digestiei acidul citric continut de lamaie este oxidat,

ramanand sarurile care pastreaza alcalinitatea sangelui. Deci la o analiza profunda, lamaia inseamna energie, deci viata.

- Zeama de lamaie picurata in urechi are efect calmant in otite.
- Sucul de lamaie diluat cu apa distilata in proportie de 1:1 si picurat in ochi vindeca blefaritele.
- Hemoragiile nazale se opresc daca introducem in nari tampoane imbibate cu suc de lamaie.
- Durerile de cap dispar daca se pune o compresa cu felii de lamaie pe frunte.

Oamenii nu stiu cand si cum se mananca fructele, iar corpul tipa disperat dupa ele. Fructul este cea mai binefacatoare mancare, datatoare de viata si energie, din cate exista. Fructele sunt cel mai important aliment pe care il putem consuma. Stramosii nostri au mancat numai fructe milioane de ani.

Mancarurile lasa urme pe dintii nostri. Din studierea dintilor fosilizati, rezulta ca primii oameni nu mancau nici carne, nici seminte, nici tulpini, nici radacini sau frunze, ci fructe. Ei erau fructivori si, fara exceptie, timp de milioane de ani au mancat numai fructe.

Deoarece fructul este alimentul la care omul este adaptat biologic pentru a putea sa il manance, este mai important sa ne punem problema : **Cate fructe am mancat astazi ?** decat : **Cate proteine am mancat astazi ?**

Se cumosc numeroase cazuri de otravire cu proteine. Supraconsumul lor este legat de cancerul ficatului, al vezicii urinare, mamar, stomacal si de leucemie – care reprezinta 1/3 din toate formele de cancer uman cunoscute.

Otravurile din proteine nu se gasesc in fructe si pentru ca scopul nostru este acela de a ne curata organismul de toxine, calea cea mai eficienta este de a consuma cat mai multe fructe.

Fructele constituie mancarea cu continutul cel mai mare de apa : 80-90%. In plus, ele sunt pline de vitamine, minerale, carbohidrati, aminoacizi, acizi grasi. Prin natura lui, fructul da corpului posibilitatea sa se curete de toxine, daca este corect consumat.

Studiile arata ca “ceea ce mananci la o masa afecteaza ceea ce vei manca la masa urmatoare”. La doua grupuri studiate, dintre care unuia i s-au dat fructe iar celuilalt alimente dulci pe baza de zahar, s-a constatat ca : grupul care mancase fructe a dorit sa manance in medie cu 479 calorii mai putin decat grupul care mancase zahar.

Fructele curata, nu naclaiesc corpul.

Fructele cer mai putina energie pentru a fi digerate decat orice alt aliment… In practica, nici o energie nu este cheltuita la digestia lor; mai mult, fructele dau energie corpului.

Tot ceea ce intra in stomacul omului trebuie sa fie descompus, transformat in glucoza, fructoza, glicerina, aminoacizi si acizi grasi. Acestia sunt nutrientii din alimente folositi de organism.

Creierul functioneaza numai cu glucoza. Fructul inseamna mai ales glucoza in organismul dumneavoastra. Digestia, absorbtia si asimilarea lui necesita o infima energie din cea cheltuita pentru descompunerea altor alimente.

Alte mancaruri (corect combinate) se digera in timp de ½ - 4 ore, cu o mare cheltuiala de energie. Fructele nu sunt digerate in stomac, ci sunt doar predigerate. Ele trec prin stomac timp de 20-30 min. (bananele, curmalele si fructele uscate la soare stau cam o ora).

Energia economisita prin “nedigerarea” fructelor este enorma si folosita imediat de organism pentru curatarea tesuturilor de toxine. Conditia este ca fructele sa fie corect consumate.

Deoarece stau in stomac atat de putin timp, inseamna ca ele nu trebuie mancate cu/dupa ceva, ci pe stomacul gol, dimineata. Imediat cum fructul vine in contact cu mancarea din stomac si cu sucurile digestive, intreaga masa de alimente incepe sa se “strice”. Orice proteina din stomac va putrezi, orice carbohidrat va fermenta. Totul devine acid. S-ar putea sa nu va fie rau, dar aceasta nu inseamna ca nu ati incalcat o regula de baza in alimentatie, ci arata enorma adaptabilitate a corpului nostru.

Exemplu : *Pepenele nu trebuie mancat niciodata dupa masa, deoarece produce fermentatie. Daca il mancati pe stomacul gol, iar dupa 20 de minute mancati altceva, veti vedea ce efecte pozitive va avea.*

Fructele clasificate botanic drept “acide” (portocale, ananas si grape fruit), ca – de altfel – toate fructele o data ajunse in stomac devin alcaline (**daca se consuma pe stomacul gol)**. Ele neutralizeaza, ca si vegetalele crude, acizii care se formeaza in corp.

Un corp toxic acid se poate recunoaste dupa : balonare, greutate excesiva, par incaruntit, chelire, izbucnire nervoasa, cercuri negre sub ochi, riduri premature pe fata, ulcerari. Consumul corect de fructe duce la o incredibila intinerire, longevitate, sanatate si energie.

In afara faptului ca ele aduc in corp apa de curatare, se stie ca fructele nu lasa reziduuri in sistem, nu cheltuie energie pentru digestie, importanta lor enorma constand in continutul valoros de “combustibil”. Fara combustibil organismul nu poate functiona.

Valoarea de combustibil reprezinta ceea ce trebuie cautat in orice mancare.

Procentele ideale ale celor 5 nutrienti esentiali de care are nevoie organismul nostru sunt urmatoarele :

- **Glucoza 90%**
- **Aminoacizi 4-5%**
- **Minerale 3-4%**
- **Acizi grasi 1%**
- **Vitamine sub 1%**

Fructele sunt singura mancare cu aceasta compozitie perfecta de nutrienti.

Trebuie insa facute doua remarci importante referitoare la consumul fructelor :

1. Fructele sau sucul lor se pot consuma numai proaspete.

Fructele fierte sau coapte nu mai furnizeaza nici substante nutritive, nici apa necesara curatarii, ele sunt acide si forteaza corpul sa le anuleze aciditatea cu cheltuiala de energie.

Gatitul distruge valoarea potentiala a fructelor.

Trebuie sa ne amintim mereu sa mestecam bine fructele, sa le imbibam bine cu saliva, si sa nu le infulecam cu lacomie.

2. Cat timp trebuie sa treaca de la consumarea altor alimente pana la mancarea fructelor ?

Atat timp cat stomacul este gol, puteti consuma cand si cate fructe doriti, lasand sa se scurga 20-30 de minute inainte de a manca alte feluri de mancare.

Dupa ce ati mancat orice altceva in afara de fructe, trebuie sa aveti in vedere timpul de digestie, astfel :

Alimentul	Timpul de digestie
Salata sau vegetale crude	2 ore
Mancaruri corect combinate fara carne	3 ore
Mancaruri corect combinate cu carne	4 ore
Orice mancare incorect combinata	8 ore

Daca ne intreaba cineva :

- Care credeti ca este cea mai periculoasa masa din zi ?
  Veti putea raspunde precis : ***Inainte de culcare !***
- ***Dar a doua masa ca pericol ?***
  Va raspund eu : ***Micul dejun copios !*** De ce ?

Amintiti-va :

- Energia este baza vietii. Cand va sculati dimineata sunteti odihnit si in cea mai buna forma energetica pe care v-o pot furniza sistemul si somnul.
- Pe ce veti cheltui (risipi) aceasta energie? Pe un mic dejun copios ? Digerarea (mare consumatoare de energie) acestui "mic dejun" va va uza energia si nu va va aduce un surplus energetic.

Mai ales "micile dejunuri traditionale" : oua, branza, sunca, paine, rosii, ceai, lapte, dulceata, conserve, prost combinate, consuma o mare cantitate de energie. Energia nu poate fi furnizata decat dupa ce mancarea este absorbita de intestine.

Daca vom inlocui acest amalgam de alimente cu fructe, energia ne va ajunge in corp instantaneu – in loc sa asteptam ore, iar starea de somnolenta ce urmeaza micului dejun bogat traditional dispare.

Deci, ca regula : *Mancati la micul dejun numai fructe; mancati fructe dimineata, ori de cate ori va este foame.*

Mancatul fructelor pe stomacul gol accelereaza pierderea greutatii inutile. Caloriile de inalta calitate care se gasesc in fructe nu vor crea probleme de greutate corpului dumneavoastra.

Ratiunea pentru care va recomand consumul fructelor dimineata este legata de *cele trei cicluri ale organismului nostru* :

I. Eliminarea (intre orele 4 – 12). Mancand fructe si capatand energie se favorizeaza eliminarea toxinelor. Consumarea altor alimente franeaza eliminarea. (Daca veti continua sa beti cafea, beti-o dupa ora 12).

II. Consumul alimentelor (intre orele 12 – 20). Mancati, dar atentie : digestia consuma energie. Incepeti cu salate si, pe masura ce va apropiati de ora 20, puteti consuma proteine, dar corect combinate.

III. Asimilarea (intre orele 20 – 4). Acum corpul dumneavoastra isi extrage substantele nutritive si le utilizeaza. Daca ati combinat corect mancarurile, in 3 – 4 ore ele ajung in intestin, unde incepe absorbtia lor de catre corp.

4. Principiul gestionarii depozitelor de grasime

Asociatia lipide – glucide, in cadrul unei functionari pancreatice defectuoase, poate determina kilogramele excedentare si starea sanatatii.

- Principiul de baza al noului mod de alimentatie se bazeaza, in parte, pe faptul ca, in majoritatea cazurilor, se evita amestecarea lipidelor cu glucidele "malefice", avand grija sa preferam lipidele "benefice", in scopul prevenirii bolilor cardiovasculare.
- Lipidele vor fi insotite de diferite legume, in special de fibre alimentare.

Exemple de meniuri in care glucidele "malefice" nu figureaza :

1. Sardelele (lipide "benefice" + proteine)
   Omleta cu ciuperci (lipide + fibre)
   Salata verde (fibre)
   Branza (lipide + proteine)

2. Cruditati (fibre)
   Pulpa de vitel cu fasole verde (lipide + proteine)
   Salata verde (fibre)
   Zmeura (glucide "benefice" + fibre)

3. Salata de rosii (fibre)
   Cod cu vinete (lipide "benefice" + proteine + fibre)
   Salata verde (fibre)
   Branza (lipide + proteine)

La cele trei meniuri enuntate cel mai important lucru este acela ca toate se vor consuma FARA PAINE.

- Branzeturile de vaca contin 5 g de glucide la 100 g.

ATENTIE ! Branzeturile nu trebuie mancate la sfarsitul unei mese care contine lipide.

- Daca alimentatia ar fi lipsita de glucide, pancreasul nu ar secreta insulina si deci nu s-ar constitui grasimi de rezerva.
- Organismul are nevoie de energie pentru mentinerea echilibrului vital, astfel incat el va recurge la grasimile de rezerva pentru a obtine energia care ii este necesara.
- Alimentandu-se normal (vitamine, saruri minerale etc.), organismul isi va reduce de la sine grasimile de rezerva, care constituie excesul de greutate, va arde cu prioritate stocurile de grasime acumulate in prealabil.
- Totusi, glucidele "malefice" (cartofi prajiti, dulciuri, prajituri) vor putea face parte din alimentatie, cu conditia de a nu le ingera decat in mod exceptional si intotdeauna separat de lipide.
- Suntem victimele deplorabilelor obisnuinte alimentare proprii civilizatiei noastre :
- In copilarie, piureuri, prajituri, bomboane, acadele – apoi paste fainoase si orez, felii groase de paine cu unt, cornuri, dulceata si turta dulce.
- Mai tarziu, cartofi, macaroane, multa paine, orez si zahar.
- In studentie "glojdeala" de la cantine sau gustarile rapide si sandviciurile uriase.

- Fiind matur deja, obisnuintele capatate pana in acest moment sunt greu de inlaturat si, binenteles, adaosurile cu care mai vine si partenerul de viata (eventual un sos alb cu faina).
- Aceste faimoase obisnuinte alimentare daunatoare, care vi s-au imprimat sau pe care le-ati adoptat din comoditate, au drept consecinta : cresterea greutatii peste cea normala si, chiar daca aceasta nu se instaleaza, in mod sigur va avea ca efect dezechilibrarea metabolismului si un mare numar de afectiuni.

REGULI DE AUR
PENTRU A REDUCE STRESUL !

- Nu faceti nimic din ceea ce mai tarziu v-ar putea determina sa spuneti o minciuna!
- Evitati amanarile. Nu lasati pe maine ce puteti face astazi. Ce puteti face astazi, faceti acum !
- Nu fiti extrem de exigent cu dumneavoastra !
- Refuzati orice proiect, orice activitate sau chiar o simpla invitatie la film daca nu aveti energia si dispozitia pentru aceasta, spunand intotdeauna NU !
- Descarcati-va sufletul ! Discutati problemele dumneavoastra cu un prieten de incredere; va poate ajuta sa iesiti din confuzie si sa va rezolvati mai usor problemele.
- Rezervati-va timp in fiecare zi pentru propria dumneavoastra intimitate, liniste si meditatie !
- Uitati si iertati evenimentele neplacute sau oamenii care v-au facut rau. Acceptati faptul ca lumea in care traim este o lume imperfecta !
- Puneti mai multa dragoste in tot ceea ce faceti !
- Nu neglijati masa de “pranz”. Indepartati-va cu mintea si cu trupul de biroul dumneavoastra sau de locul de munca, chiar daca o faceti doar pentru 15 minute.

Capitolul V

INTREBARI FIRESTI, RASPUNSURI… ULUITOARE !

A. Ce parere aveti despre bautul cafelei ? Dar al ceaiului ?

Cofeina din cafea este un drog care duce la dependenta.

Cafeaua decofeinizata este si mai nerecomandata, deoarece contine un solvent chimic foarte caustic.

- Cafeaua naturala prajita contine un element toxic foarte complex, numit cafeotoxina. Pe langa aceasta, principalii componenti ai acesteia sunt : vitamina PP, oligoelemente si cafeina (o toxina foarte puternica). Mai are prostul obicei de a bloca circulatia energiilor intre principalii centri energetici ai corpului.
- In cafeaua preparata nu se gasesc aproape deloc lipide, protidele si glucidele fiind in proportie infima, deci ca valoare nutritiva este egala cu zero.
- Adevarata cafea tare de tot, tip “Ness”, cu o doza mare de cofeina, trebuie eliminata din consumul dumneavoastra.
- Cofeina nu este o glucida si totusi pune in pericol sanatatea dumneavoastra, intrucat stimuleaza pancreasul si genereaza o secretie de insulina.
- Marii bautori de cafea (cu sau fara cofeina) se expun unui risc suplimentar : cresterea procentului de colesterol in sange. In plus, si nu in ultimul rand, consumul permanent de cafea instaleaza, in timp, asa-numita vascozitate mentala, ajungandu-se la diminuarea puterii mentale si aparitia unor crize dese de confuzie a ideilor. Se instaleaza incoerenta musculara, tulburari ale simtirilor si stari de agitatie (betie cafeica). Imaginati-va creierul unui individ in urma consumului exagerat de alcool, “dres” cu o ceasca de cafea tare ! In timp, cafeotoxina acumulandu-se in organismul uman provoaca, la nivelul sistemului nervos central, o actiune depresiva, influentand toti centrii nervosi.
- **Teina** din ceai are acelasi efect ca si **cofeina** si, in plus, afecteaza absorbtia fierului.
- Cafelei si ceaiului le trebuie 24 ore sa treaca prin rinichi. Mai mult de o ceasca de cafea sau de ceai pe zi reprezinta o sarcina dificila pentru rinichi.
- Cafeaua este periculoasa si pentru ca formeaza acid in stomac. Consumata dupa masa, forteaza mancarea sa paraseasca prematur stomacul si incetineste miscarea intestinelor. Extrema importanta a evitarii mancarurilor care cauzeaza aciditate a fost subliniata deja in aceasta lucrare. Sangele este usor alcalin. Cafeaua si ceaiul sunt acid curat in corpul dumneavoastra. Mai mult acid in sange duce la retinerea unei cantitati sporite de apa pentru a-l neutraliza, adaugand o greutate in plus corpului dumneavoastra.

Desigur, o ceasca de cafea (fara zahar rafinat de sfecla), bauta in a doua parte a zilei, nu o sa fie o nenorocire foarte mare. In locul ceaiului chinezesc si al cafelei, va recomand ceaiurile de plante, iar pentru cei care intr-adevar nu se pot abtine, la capitolul “Retete speciale” le recomand un preparat care, deloc nociv, poate inlocui cu succes cafeaua.

B. Ce parere aveti despre bauturile racoritoare ? (din comert)

- Sunt preparate, in general, din extracte sintetice din fructe sau din plante si contin mult zahar.

- Sunt daunatoare si, de aceea, trebuie total excluse, cu atat mai mult cu cat sunt si acidulate; acestea irita stomacul, provocand gastrita si aerofagia.
- Pot fi toxice, chiar daca sunt preparate pe baza unor extracte naturale; s-a constatat ca extractele naturale de citrice, de exemplu, contin urme importante de substante nocive, cum sunt **terpenele**.

Bauturile "de tip COLA" contin cofeina, benzoat si acid fosforic (da, ati citit bine si, daca nu credeti, uitati-va pe eticheta unei sticle de "Coca-Cola" !), ceea ce risca sa dezechilibreze raportul calciu-fosfor din alimentatie, periclitand procesul de fixare a calciului in oase.

Retineti ! – toate bauturile racoritoare contin acid fosforic, acid malic si eriteobic. Acidul malic si cel citric din fructe devin alcaline in stomac. Cele din sucuri raman acide, caci sunt fractionate la extragerea din fructe prin caldura folosita in procesul de fabricatie. Alte chimicale si substante nocive continute de sucuri sunt : zaharul alb rafinat, cofeina, conservantii.

Sucurile din comert, cola si bauturile inrudite sunt atat de periculoase incat ar trebui sa aiba pe eticheta, ca si tigarile, un anunt de prevenire, interzicandu-se copiilor si adolescentilor consumul acestora.

Sucurile baute in timp ce mancam duc la fermentarea mancarii, inlocuind astfel digestia. Este o crima sa se dea sucuri copiilor, pentru ca acestia se vor obisnui cu cofeina continuta de acestea. Este de preferat consumul sucurilor obtinute la storcatorul de fructe si al apei minerale in locul sucurilor din comert.

C. Putina ciocolata este chiar asa de rea ?

O bucatica de ciocolata, din cand in cand, nu este daunatoare. Ciocolata are o serie de ingredienti periculosi : cofeina, theobromina (**un alcaloid cancerigen ce ataca AND-ul la nivel de celula, provocand atrofierea testiculelor**) si zaharul alb rafinat.

D. Cat de daunator este zaharul ?

Potrivit legilor naturii, alimentele nu trebuie modificate nici de caldura, nici de rafinare, nici de decojire, ele trebuie sa fie lasate asa cum sunt, in intregul lor. De exemplu, taratele contin complexul de vitamine B si calciu, care este indispensabil in metabolismul amidonului si al zaharului. In lipsa acestor substante din alimente, organismul uman este fortat sa le ia din resursele proprii, fapt ce duce la o pierdere insemnata si la un dezechilibru. Pe scurt, fara a apela la lucrurile foarte subtile pe care le provoaca in organism, la contactul acestuia din urma cu cea mai mica cantitate de zahar se petrece urmatorul lucru :

- Trecerea zaharului in intestinul subtire si de aici in sange se produce foarte rapid.
- De aici se produce o modificare a structurii sangelui, creandu-se o stare de hiperglicemie.
- Se instaleaza foarte rapid o stare de excitare pshica si fizica.
- Pancreasul, in stare de alarma (in urma socului), produce insulina cu mult peste limitele normale. **Efect :** hipoglicemia insotita de oboseala accentuata.

- Socul continua, rasfrangandu-se asupra ficatului care, si el, in aceeasi stare de buimaceala, isi transfera cea mai mare parte din rezerva de glucide in sange.
- Acestea sunt sinusurile care innebunesc metabolismul si deregleaza sistemul nervos.

In procesul rafinarii zaharului, fiecare ramasita a vietii, toti nutrientii, vitaminele, mineralele sunt inlaturate, ramanand un reziduu mort : ZAHARUL. Mai mult, adaugat in ceasca cu cafea, in combinatie cu cofeina, formeaza o substanta de 10 ori mai toxica decat nicotina pura ! !

Astfel, dupa rafinare, zaharul nu mai detine decat un singur element (carbonul) din cele peste 50 de elemente pe care le contin trestia sau sfecla de zahar inainte de … distrugere ! Ca urmare, corpul omenesc este silit sa-si procure aceste elemente din rezervele proprii. O data ajuns in circuitul sanguin, zaharul incepe sa creeze dezordine, deoarece, fara sa stea in intestin, trece imediat in sange. Aici, cantitatea de zahar creste anormal de mult intr-o scurta perioada de timp, ceea ce dezvolta un surplus de energie si face ca oboseala sa dispara. Dar lucrurile nu stau asa. Ar fi prea frumos…

Cand consumam zahar, prin metabolizarea lui, diminuarea resurselor organismului genereaza o si mai mare oboseala decat cea initiala, pentru care s-a luat zaharul.

De fapt, in loc sa ne energizam organismul n-am facut decat sa ne biciuim organismul, iar natura nu lasa nici o greseala nesanctionata. La un examen glicemic, imediat dupa un consum mare de zahar, se poate observa ca glandele pancreatice, intens stimulate, secreta o cantitate prea mare de insulina, ceea ce duce la o reducere a zaharului din sange, sub nivelul mediu admis, de unde rezulta starea accentuata de oboseala.

In acelasi timp, datorita continutului mare de calorii ale zaharului, consumul excesiv de zahar produce o senzatie de satietate. Dar in zaharul rafinat nu mai exista nici enzime, nici fermenti si nici minerale si, drept urmare, corpul este obligat sa le sustraga din hrana necesara glandelor, nervilor si sangelui.

Totodata, consumul de zahar rafinat poate provoca afectiuni deosebit de grave, precum : scaderea memoriei, impotenta, scaderea vointei, afectiuni dentare, nevroze, artroza etc. Practic, consumul excesiv de zahar rafinat poate favoriza aparitia oricarei maladii.

Dupa indelungate studii medicale s-a ajuns la concluzia ca infarctul miocardic are la baza consumul indelungat al zaharului, painii albe si produselor din coca. In urma digestiei, ele se transforma in zahar. Chiar si fructele fierte sunt nesanatoase si din acest motiv recomand consumul lor in stare naturala.

- La fel de nefast in alimentatie, ca si drogul sau alcoolul, zaharul este considerat chiar ca unul dintre cele mai puternice droguri.
- Zaharul obtinut din sfecla de zahar are doar un singur constituent (dintre cei cunoscuti : zaharoza), pe cand sfecla de zahar are peste 50 de constituienti.
- Intr-adevar, este de natura organica, dar prin rafinare se distrug toti constituientii necesari vietii, inclusiv enzimele.
- Pentru a fi metabolizat, zaharul foloseste “rezervele strategice” ale organismului : crom, calciu, enzime, magneziu, vitamina B1.
- Are consecinte asupra greutatii.
- Creeaza oboseala (vezi hipoglicemia), diabet, gastrite, ulcere, carii, boli de inima.
- Nu este indispensabil.
- Organismul nu are nevoie de un aport exterior de zahar; la nevoie, il fabrica singur sub forma glucozei (singurul carburant al organismului).
- Pe masura ce organismul isi determina singur nevoile de zahar, acesta va fi fabricat direct din rezervele de grasime.

Deci grasimile vor fi transformate in glucoza.

Zaharul poate fi inlocuit, eventual, cu miere.

Zaharul rafinat ingrasa oamenii, pentru ca furnizeaza numai calorii goale, de calitate slaba. Rezultatul : supraalimentatia, pentru a obtine nutrientii necesari.

Pe de alta parte, zaharul din fructe este exceptional de bogat in nutrientii de care corpul nostru are nevoie. In plus, fructele furnizeaza fibra pe care zaharul alb rafinat nu o are. Zaharul fermenteaza, formand acid acetic si alcool.

La capitolul "Retete speciale" va recomand o serie de preparate care, deloc nocive, inlocuiesc cu succes zaharul.

Cu cat veti consuma mai putine alimente, cum sunt : cafeaua, ceaiul, laptele, sucurile din comert, alcoolul sau zaharoasele, cu atat veti putea controla mai bine sanatatea si, implicit, greutatea.

E. Este adevarat ca putin vin ajuta digestia ?

Corpul nu are nevoie de nici un ajutor pentru digerarea mancarii, dupa cum nu are nevoie de ajutor nici ca sa respire sau sa clipeasca din ochi. Toate sunt raspunsuri automate. Digestia – pur si simplu – are loc atunci cand mancarea ajunge in stomac. Vinul este un produs obtinut prin fermentare, astfel contribuind la stricarea la stricarea mancarii cu care intra in contact. **Alcoolul ingreuneaza mult activitatea rinichilor si a ficatului.** Daca va place vinul, **beti-l pe stomacul gol** (in nici un caz dimineata). Astfel, va fi necesar mult mai putin pentru a fi eliminat.

- **Alcoolul ingrasa ! ! !**, dar mult mai putin decat painea alba, zaharul, cartofii si orezul.
- Trebuie sa eliminati bauturile aperitive; puteti bea insa sampanie sau un vin bun, in special alb.
- Cand este baut dupa masa, mai ales dupa protide – lipide (carne, peste, branzeturi), alcoolul se metabolizeaza mai putin rapid, prin combinarea sa cu alimentele, si elibereaza astfel o cantitate redusa de grasimi de rezerva.

F. Otetul din comert este daunator ?

Dupa carne si zahar, otetul ocupa urmatorul loc din punctul de vedere al nocivitatii, producand : arsuri, iritatii, predispozitii la ulcer, carii dentare, astm, osteoporoza si boli renale.

Ajuns in corpul uman irita mucoasa bucala, socand mucoasa stomacala si pe cea intestinala. In final – printre altele – provoaca acidoza sangelui. Cu toate ca este un acid organic, datorita faptului ca nu contine enzime, este un aliment mort. Contine un singur aliment : acidul acetic. Acesta, pentru ca trebuie metabolizat, consuma energie.

Este raspunzator de foarte multe tulburari si dereglari ale organismului uman.

La capitolul "Retete speciale" va recomand un preparat care, deloc nociv, poate inlocui cu succes otetul din comert.

G. Este adevarat ca painea este daunatoare ?

Multe persoane, chiar si cele bolnave sau in varsta, considera painea alba un aliment indispensabil vietii, ea fiind apreciata si sub forma de pesmet, pentru ca se considera ca ar fi mai usor de digerat.

Eroare ! Painea alba pe care o consumam nu are o valoare alimentara reala. Este lipsita de germeni si de tarate, adica de partea cu adevarat nutritiva a boabelor de grau, si, tocmai datorita acestor carente, favorizeaza infarctul miocardic si aparitia calculilor biliari, acestia din urma formandu-se din

si cu ajutorul colesterolului. In plus, carbohidratii excedentari se transforma in grasimi si apoi in colesterol, care se depune pe peretii arterelor.

In urma obtinerii fainei din cereale care sunt foarte bogate in vitamine (mai ales in complexul vitaminic B, indispensabil intretinerii sistemului nervos), se elimina germenii si taratele. Chiar daca in aluatul de paine se introduc vitamine si minerale de provenienta sintetica, nimic nu poate suplini sarurile minerale pierdute, pentru ca cele ce s-au adaugat sunt de natura sintetica, anorganica, lipsite de enzime si de viata, si nu pot fi asimilate de catre organism.

Painea neagra

Painea neagra sau integrala este mai sanatoasa decat painea alba, dar nici ea nu poate fi socotita hrana in totalitate, deoarece, prin coacere, se pierd enzimele; aceasta face parte din categoria alimentelor gatite, cu care ne-am obisnuit.

Este indicat ca persoanele bolnave de reumatism si artrita, precum si cele cu surplus ponderal sa evite painea. In antichitate, evreii isi faceau azima (painea) intinzand aluatul la soare si astfel se cocea si ramanea hranitoare. Din pacate, aceasta paine neagra este tot mai rar intalnita in comert, cea alba consumandu-se in proportie de peste 80%.

- Cu cat este mai alba cu atat este mai "rea", albeata indicand un grad inalt de cernere a fainei.
- Faina cea mai indicata pentru alimentatie este cea cu tarate (sau painea integrala) preparata dupa metoda veche, cu faina necernuta; ea contine fibre (celuloza).
- Cantitatea de glucoza eliberata de painea cu tarate este mult inferioara celei din painea alba – de aceea "ingrasa" mai putin si este mai sanatoasa.

Exemplu : 100 g paine integrala contin 90 mg de magneziu, iar cea alba doar 25 mg.

- Painea obisnuita, fiind fabricata din faina cernuta si in majoritatea cazurilor din aluaturi congelate, este lipsita de elementele necesare unui metabolism normal; in schimb, in plan nutritiv, ea nu aduce decat energie sub forma de glucoza – este daunatoare sanatatii dumneavoastra.

- Este recomandabil sa eliminati cu totul din alimentatia dumneavoastra painea alba (78% din populatie este consumatoare de paine alba) putand manca totusi paine integrala, lucru pe care chiar va sfatuiesc sa-l faceti.

H. De ce sunt atat de controversate fainoasele ?

- Sunt constituite din amidon.
- Sunt, in majoritate, glucide "malefice" – nesanatoase, iar unele vor trebui excluse.

Consider fainoase urmatoarele alimente :

Cartoful

- Plin de vitamine si saruri minerale, care se pierd insa prin fierbere si, mai ales, prin decojire.
- Glucoza eliberata de cartof in timpul proceselor metabolice este foarte mare.
- Specialistii in dietetica traditionala fac eroare prin aceea ca il considera "zahar lent".

- Dupa cum ati vazut in tabelul cu indici glicemici, unde 100 este indicele glucozei pure, cel al cartofului este de 70; prelucrarea industriala a cartofului (piureul instant) provoaca o crestere a indicelui glicemic la 95.
- Amestecul de carne si glucide (de exemplu, friptura cu cartofi prajiti) este extrem de daunator, provocand multe tulburari intestinale.
- Daca nu va puteti abtine, mancati-l cu salata, dar nu cu carne – fibrele de celuloza din salata permit cooptarea amidonului si fac din acest amestec o glucida care elibereaza glucoza intr-o cantitate extrem de limitata.

Fasolea uscata

Daca veti dori o iahnie de fasole, impotriva asteptarilor dumneavoastra, am sa ma bucur si am sa v-o recomand si pe viitor (chiar astept sa ma invitati !); aceasta este clasificata printre glucidele “benefice”, intrucat indicele glicemic este foarte scazut; poate fi mancata in loc de paine.

Fasolea verde

- Se inscrie printre glucidele “benefice”, avand un indice glicemic foarte scazut.

Orezul

- La origine si asa cum era preparat si consumat de catre asiatici, orezul este un aliment complet; contine toate elementele nutritive indispensabile vietii .
- Orezul alb consumat astazi este foarte rafinat si, de aceea, daunator; ca si faina cernuta, acesta elibereaza o cantitate mare de glucoza.
- Puteti consuma orezul complet (neprelucrat, gri-maroniu) si orezul salbatic canadian, dar nu in asociatie cu lipidele (de exemplu : unt, branza); poate fi completat cu rosii si ceapa in fel de fel de mancaruri foarte gustoase.

Porumbul

- Indice glicemic ridicat, motiv pentru care este contraindicata folosirea si consumarea lui in alimentatia omului.
- Este insa folosit la ingrasatul vitelor.
- Este bine stiut faptul ca prelucrarea industriala a porumbului ii mareste considerabil indicele glicemic si, de aceea, pop-corn-ul si corn-flakes-urile produc hiperglicemie.

Pastele fainoase

- Sunt considerate glucide “malefice”, fiind de preferat excluderea lor din alimentatie.
- Sunt fabricate, aproape intotdeauna, din faina cernuta, cu adaos de lipide : unt, oua, branza, uleiuri etc.
- Vor putea fi mancate pastele fabricate din faina necernuta.

I. Este adevarat ca laptele este daunator ? Dar produsele lactate ?

- **Laptele natural este un aliment glucido-lipidic si de aceea trebuie evitat.**

- Glucidele sunt in zer si se elimina in procesul fabricarii branzeturilor, care mai pastreaza doar lipidele si proteinele.
- In branza de vaca cu 0% materii grase, nu raman decat proteinele si putine glucide.
- Contine albumina, acid lactic, diastaze, oxidaze, vitaminele A, B, precum si Ca, P, K.
- Este usor digerabila.

De ce nici vacile nu-si beau propriul lapte ? **Pentru ca laptele a fost creat cu un singur scop : sa hraneasca tinerii speciei respective. Nici un animal intarcat nu-si bea propriul lapte. De fapt, singurul mamifer de pe pamant, care mai consuma lapte si dupa ce este intarcat, este omul.**

Laptele de vaca are o compozitie chimica diferita de cea a laptelui uman.

Enzimele necesare descompunerii si prelucrarii sale sunt lactoza si cele produse de rinichi. Ele dispar din corpul nostru la varsta de 3 ani. Exista un element numit **cazeina** (in laptele de vaca se gaseste de 300 de ori mai mult decat in laptele uman), care ajuta la dezvoltarea oaselor mari, iar in stomac se coaguleaza, formand substante dificil de digerat de catre om, dar usor de digerat de stomacul cu patru compartimente al vacii.

In corpul nostru, aceasta masa compacta constituie o imensa greutate pentru organism, caruia ii trebuie o energie uriasa pentru a o elimina. Din nefericire, nu reuseste sa o elimine, mai mult, o depune pe peretii intestinelor, impiedicand astfel asimilarea altor nutrienti pentru organism. Rezultatul : **oboseala.**

Derivatii digestiei laptelui elibereaza in corp un mucus toxic, foarte acid. Cazeina actioneaza ca un clei care lipeste toate toxinele de peretii tubului digestiv.

Produsele lactate pasteurizate (cu penicilina si alte antibiotice) sunt si mai periculoase, adaugand noi chimicale organismului nostru.

Pasteurizarea laptelui se obtine in urma incalzirii pana la 80 grade C, in vederea distrugerii bacteriilor, dar aceasta incalzire provoaca, pe langa distrugerea bacteriilor, si o scadere considerabila a valorii nutritive a laptelui.

Prin fierbere laptele isi pierde calciul, fierul si fosforul, care nu mai pot fi asimilate decat in cantitati infime, restul, neasimilat, depunandu-se ca deseuri ce constituie depozitele toxice din sange. Aceste depozite de reziduuri din sange alcatuiesc un teren propice de dezvoltare pentru germenii patogeni.

S-a demonstrat ca folosirea laptelui pasteurizat in alimentatie duce la rahitism, scorbut, tulburari digestive si chiar favorizeaza aparitia tuberculozei, in loc sa o previna.

Multe experimente care s-au facut pe animale folosind laptele pasteurizat au demonstrat ca acesta produce tulburari serioase : animalele au facut rahitism, au avortat, au devenit agresive, glanda tiroida nu s-a dezvoltat normal, iar la a treia generatie au aparut semnele de degenerare.

Cel mai elocvent experiment a avut loc in Scotia, la o scoala agricola, unde opt vitei au primit drept hrana, inca din prima zi de viata, lapte pasteurizat, iar alti opt lapte crud. Doi vitei din prima grupa au murit in prima luna. Unul dintre vitei a fost scutit de continuarea probei pentru a i se salva viata. Al patrulea vitel a murit la doua zile dupa incheierea perioadei experimentale, iar ceilalti au putut fi salvati, dandu-li-se ulterior lapte crud. Viteii din cea de-a doua grupa, care au fost hraniti cu lapte de la mamele lor, au ramas in perfecta stare de sanatate.

Corpului ii trebuie multa energie pentru a strapunge mucusul care captuseste tot ceea ce este membrana.

Consumul laptelui este considerat ca fiind in relatie directa cu bolile de inima, artrita, alergiile, migrenele, obezitatea.

Adultii consumatori de lactate nu absorb nutrientii la fel de bine ca cei neconsumatori. Rezultatul : oboseala cronica.

Consumul lactatelor nu este indicat nici in combinatii “corecte”, cu atat mai mult in combinatii cu paine, oua, carne.

Cel mai asemanator laptelui uman este laptele de magarita, dupa care urmeaza laptele de capra.

Daca beti lapte, beti-l simplu (nepasteurizat). Dar nu uitati, **este substanta ce ocupa locul 1 la crearea de mucus !** Nu se combina bine cu nimic !

Iaurtul produce fermentatie si putrefactie. Mancati-l gol, cu salata – de fructe sau de legume (crude) – sau in combinatie cu fainoasele.

Smantana dulce contine vitaminele A, C, D, fiind recomandata doar ca adaos.

Urda contine Ca, P si proteine.

Zerul proaspat, pe langa lacto-albumina si lactoza, contine saruri minerale si vitamine. Este foarte indicat in toate tulburarile de nutritie, stimuland activitatea intestinelor. Este recomandat ca tranzitoriu dupa dietele hidrice la copii.

Branza se combina bine cu salata (fara paine) sau topita in legume fierbinti. Branzeturile galbene sunt chimizate si va recomand evitarea lor.

Se considera ca lactatele sunt o sursa importanta de calciu, dar :

1. Calciul din laptele de vaca este aspru legat de cazeina. El nu se poate absorbi si nici asimila de catre om.
2. Prin prelucrare, lactatele isi pierd calciul sau il degradeaza.

Calciul poate fi luat de om din toate vegetalele cu frunze verzi, din nuci, curmale, smochine, prune si patrunjel sub o forma foarte convenabila si la indemana.

De altfel, vacile isi iau calciul din ierburi, nu au nevoie sa suga unele de la altele. Este un lucru constatat faptul ca oamenii care sufera o deficienta de calciu au si o dieta foarte acida, pentru ca lactatele formeaza acid.

Untul este o grasime, deci este neutru si este singurul lactat care se poate combina cu carbohidrati (paine, cartofi, orez etc.).

Cand renuntati la lapte incepeti consumul zerului, patrunjelului (10 grame/zi), nucilor si semintelor (1/2 de cescuta pe zi), care va cor furniza calciul necesar. Apoi ratia se poate reduce la 2-3 portii pe saptamana.

J. Cat este de daunatoare sarea ?
(clorura de sodiu) ?

Sarea marina are in compozitie aproximativ 100 de elemente, pe cand sarea de bucatarie contine numai doua, iar unul dintre aceste elemente, clorul este o adevarata otrava. Concentratia lui este atat de mare in sarea de bucatarie, incat un pahar de solutie concentrata de sare poate omori un om.

Datorita faptului ca este un produs anorganic, lipsit de enzime, nefiind de provenienta vegetala sau animala, sarea de bucatarie este total neindicata in alimentatia oamenilor sanatosi, iar pentru cei bolnavi poate constitui chiar o otrava. Astfel, sarea inghitita cu alimentele gatite provoaca senzatia de sete si este necesar sa bem apa pentru a-i diminua toxicitatea, ea fiind un corp strain.

Apa pe care o bem pentru a dilua sarea din organism, in timp, uzeaza tesuturile si peretii arterelor, generand cresterea tensiunii. Solutia de sare se fixeaza in parte pe peretii celulelor ce alcatuiesc tesuturile. In aceste conditii, greutatea corporala creste, pielea capata un aspect spongios si mai tot timpul omul are o chinuitoare senzatie de sete si de foame.

Din cele 15-20 g de sare pa care le ingeram in mod constant prin alimentele consumate, in conditii normale, rinichii nostri nu pot elimina decat 5 pana la 7 g, fapt care explica de ce persoanele care mananca foarte sarat transpira anormal si suporta foarte greu caldura. Corpul este incapabil sa elimine toata sarea si

ceea ce ramane se depune peste tot in organism si, impreuna cu o serie de acizi, depusi si ei, poate deveni cauza unor boli si mai ales a arteriosclerozei.

Sarea distruge vitaminele si enzimele, motiv pentru care este considerata cancerigena. Experientele pe animale au demonstrat ca toate au facut hipertensiune mancand sare si, mai mult, dupa terminarea experimentelor tensiunea arteriala nu mai scadea.

Prin constitutia sa omul nu este capabil sa consume materii anorganice, el consuma plante care contin enzime de origine organica; plantele sunt cele care transforma substantele anorganice din pamant in substante organice.

Este bine stiut ca sarea de care omul are nevoie se gaseste in cantitati suficiente in fructe si in alte alimente crude.

Sarea este un factor major in aparitia tensiunii. Ea este atat de caustica pentru tesuturile interne sensibile incat corpul retine apa care neutralizeaza efectul acid. Aceasta duce la cresterea greutatii corporale, la vatamarea rinichilor si la aparitia nefritei. Ganditi-va la cate trebuie sa suporte sarmanii dumneavoastra rinichi : cafea, ceai, sucuri din comert, alcool, tablete, sare. Nici nu este de mirare ca atatia oameni mor anual de blocaj renal. Sarea rafinata, ca adaos, nici nu ar trebui sa existe in alimentatia dumneavoastra. Totusi, este de preferat sarea de mare, care, dintre toate formele de sare, este cea mai indicata in alimentatie, deoarece contine si mici cantitati de bromuri, ioduri si saruri de magneziu. De aceea, in cazul unor boli produse de un regim strict, fara sare (crampe, pierderea cunostintei, slabiciune musculara), poate fi intrebuintata cu succes.

Mancarurile gatite contin, in marea lor majoritate, sare, iar consumul de sare provoaca o senzatie anormala de foame si sete permanenta. Cele doua senzatii, pe care omul se straduieste din rasputeri sa si le satisfaca, duc si la o crestere ponderala.

In concluzie, pentru vindecarea diferitelor maladii sunt necesare eliminarea completa a sarii din alimentatie, o dieta alcatuita in exclusivitate din cruditati, bogata in enzime sau, uneori, chiar un post total.

K. Este bine sa bem fierbinte ?

Omul si-a facut un obicei anormal din a consuma mancarurile si bauturile fie foarte fierbinti, fie de la gheata, numai la temperatura pe care o ofera natura, nu. Obiceiul acesta provine de la ideea total eronata precum ca pentru a produce energie si caldura bauturile trebuie sa fie consumate fierbinti.

Trebuie stiut insa ca atat mancarurile, cat si sau mai ales bauturile fierbinti slabesc si distrug mucoasele. In plus, asemenea consumului de alcool sau de tigari, diminueaza sensibilitatea naturala gustativa, ajungandu-se in multe cazuri in situatia in care mancarurile care nu sunt puternic condimentate sa para ca nu au gust. Totodata, dispare placerea de a manca fructe sau alte alimente crude cu o valoare nutritiva reala. Mai mult, se creeaza un fel de repulsie fata de acestea, pentru ca nu ar avea gust.

De ce a aparut obiceiul de a bea fierbinte ? Pentru ca bauturile fierbinti excita sistemul nervos si biciuie inima, dandu-le pentru cateva clipe senzatia de caldura si energie, cu toate ca aportul de caldura si energie este total nesemnificativ. In schimb, cruditatile dau o energie stabila, permanenta, fara sa dauneze cu nimic sistemului nervos. Band fierbinte nu facem decat sa ne brutalizam organismul.

Trebuie sa stiti insa ca regimul naturist de hrana nu admite bauturile fierbinti – iarna si “racoritoare” vara.

Este recomandabil ca felurile de mancare ce nu trebuie indelung mestecate sa fie putin incalzite, chiar daca este vara, dar temperatura acestora nu trebuie sa depaseasca 37 grade C.

L. De ce este considerata hipoglicemia "boala secolului" ?

Insulina (hormonul creat de pancreas) detine rolul determinant in metabolizarea glucidelor.

- Functia de baza a insulinei este aceea de a actiona asupra glucozei din sange, pentru a o face sa ajunga in celule, asigurand astfel formarea glicogenului din muschi si ficat, iar uneori, depunerea grasimilor de rezerva.
- Daca pancreasul produce o cantitate de insulina prea mare si pe care o elibereaza prea des, procentul de zahar din sange va scadea la un nivel anormal de mic, ceea ce duce la aparitia **hipoglicemiei.**
- **Hipoglicemia** nu este cauzata de o lipsa de zahar in alimentatie, ci de o secretie prea mare de insulina (hiperinsulinism), ca urmare a unui abuz anterior de zahar.
- Simptomele hipoglicemiei sunt : oboseala brusca, iritabilitate, nervozitate, agresivitate, nerabdare, neliniste, cascat, lipsa de concentrare, dureri de cap, transpiratie excesiva, palme umede, randament intelectual scazut, tulburari digestive, greturi, dificultati de exprimare etc.
- Oboseala este o caracteristica a epocii actuale; in majoritatea cazurilor, ea reflecta o problema de glicemie si de dezechilibru alimentar.
- Suprimand consumul de zahar si limitandu-l pe cel de glucide "malefice", deci eliminand orice secretie excesiva de insulina, procentul de zahar din sange se fixeaza la nivelul sau ideal. Rezultatul este ca organismul isi va fabrica singur zaharul de care are nevoie, din grasimile de rezerva.
- Pentru a fi mereu in forma, trebuie sa mancati fructe, legume, cereale neprelucrate, paine integrala si sa consumati uleiuri vegetale in cantitate mica.

Dieta majoritatii oamenilor are o natura atat de acida si de consumatoare de energie interna incat nu este de mirare ca apare hipoglicemia, manifestata printr-un nivel scazut al zaharului in sange.

Fructele sunt cele care pot duce la disparitia acestei boli. Trebuie sa ne gandim la valoarea unui aliment, valoare care este data de continutul lui energetic. 90% din mancare trebuie sa ne furnizeze glucoza necesara sustinerii functiilor vitale.

Creierul foloseste un singur combustibil : zaharul, sub forma glucozei. Nu utilizeaza grasime sau proteine, ci numai glucoza pe care o ia din sange. Daca nu este suficienta in sange pentru a satisface cerintele creierului, se da alarma, care consta in simptome, precum : oboseala, iritabilitate, neliniste emotionala.

Pentru imbunatatirea situatiei va trebui adaugat zahar in sange. Dar, atentie ! Nu orice fel de zahar. Orice zahar artificial (inclusiv zaharina) va inrautati situatia. Felul de zahar care va rezolva problema este cel din fructe (fructoza). Cand ajunge in corp, fructoza se transforma in glucoza mai rapid decat orice clorhidrat. Conditia pe care v-o reamintesc este ca fructele sa fie mancate corect, adica pe stomacul gol. Deoarece zaharul se afla in stare naturala, el va trece usor prin stomac si va ajunge in sange cam intr-o ora.

M. Cum luptam cu virusii ?

De cate ori ne imbolnavim, punem boala pe seama vreunui virus sau microb. Cu toate ca exista virusi si microbi in corpul nostru care pot actiona asupra organismului, totusi orice boala isi are originea in primul rand in alimentatia gresita si in acele depozite reziduale pline de toxine. Depozitele nu fac altceva decat sa asigure "succesul" virusului sau al microbului asupra noastra.

De retinut !

Un organism purificat de reziduuri prin intermediul alimentelor consumate in starea lor naturala nu se imbolnaveste.

Oare nu merita sa ne schimbam modul de viata ? Nu trebuie cumva sa incercam sa ne hranim cu cruditati ? Ati remarcat ca celor mici le plac cruditatile ? Da, copiilor le plac cruditatile, dar parintii comit o eroare foarte grava straduindu-se sa le prepare hrana, cat mai sofisticat uneori, socotind ca dandu-le hrana cruda nu au grija de ei.

Dar oamenii nu pot sau nu sunt lasati sa vada realitatea, si anume ca noi suntem sanatosi atunci cand mancam sanatos, adica atunci cand hrana noastra este vie, deoarece pentru fabricile de preparate alimentare, pentru industria chimica si, in special, pentru cea farmaceutica, precum si pentru modul in care este organizat sistemul de asistenta medicala acest lucru ar constitui un adevarat dezastru.

De aici se poate trage inspaimantatoarea concluzie ca viata noastra a ajuns sa fie astfel organizata incat bolnavii constituie o sursa de venituri pentru cei sanatosi; dar – in mod paradoxal – numarul celor sanatosi devine din ce in ce mai mic.

N. Respectand acest sistem de alimentatie mai este nevoie de medicamente ? (vitamine si minerale sub forma de tablete)

Oare cum a supravietuit omul mii de ani fara medicamente ?

Se spune ca omul este de fapt ceea ce mananca. In ceea ce priveste aspectul psihologic al alimentatiei, trebuie sa decidem daca traim pentru a manca sau mancam pentru a trai.

Hipocrate, cel mai renumit medic al tuturor timpurilor, avea un dicton : ”Alimentele vor fi medicamentele voastre si medicamentele voastre sa va fie alimentele”. El recomanda atat celor bolnavi, cat si celor sanatosi sa aiba o alimentatie alcatuita din cruditati bine alese, care curata organismul si ajuta la eliminarea surplusului de acizi, redand astfel corpului forta vitala.

Prezenta “dieta” trebuie respectata cu strictete timp indelungat, dupa experienta celor care au practicat-o cam 8-10 saptamani. Metoda aceasta, atat de apropiata de un comportament natural, firesc, are avantajul ca actioneaza sigur si, chiar de la inceput, bolile de care suferiti nu mai evolueaza. Spre deosebire de obisnuinta noastra de a obtine sau de a nu obtine rezultate immediate, acest mod de tratament cere rabdare. Principalele avantaje sunt ca metoda propusa nu are niciodata urmari nocive.

Asadar, alimentele crude hranesc si vindeca totodata. Ele sunt benefice atat pentru cei bolnavi, cat si pentru cei sanatosi, care le savureaza gustul mai bine folosindu-le in starea lor naturala. Este foarte adevarat ca este necesar un anume timp de adaptare, de vointa si mai ales de dorinta de a consuma intr-adevar numai alimente bune. Dupa doar doua saptamani, veti descoperi ca ati scapat de oboseala “cronica” de care sufereati si ca, spre surprinderea dumneavoastra, au disparut si depozitele inutile de grasimi, iar rezistenta organismului, indiferent de efortul fizic si intelectual depus, se va mari considerabil. Aveasta hrana vie poate fi considerata un medicament zilnic, care apara organismul de raceli si de nenumarate maladii foarte frecvente, iar noua vigoare pe care o veti resimti se datoreaza in exclusivitate puterii vindecatoare a elementelor ce intra in componenta alimentelor crude.

Sa nu uitam ca alimentatia noastra, prin descompunerea produselor alimentare, elibereaza aproximativ 80% substante acide in loc de 20%. Acest surplus de acizi devine una dintre principalele cauze

ale tuturor bolilor si duce la aparitia unei hiperaciditati constante si nocive pentru organism, fapt ce demonstreaza necesitatea consumarii unei hrane “neutralizante”.

Singura hrana aproape complet lipsita de acizi, ce poate neutraliza si favoriza eliminarea acizilor depozitati si a reziduurilor din artere, vase sanguine si creier o constituie zarzavaturile si fructele crude.

Nevoia noastra de vitamine si minerale este satisfacuta din abundenta prin ceea ce gasim in vegetale (fructe si legume). Corpul are atat de putina nevoie de vitamine incat chiar si consumul unei cantitati mici de fructe poate satisface cerintele organismului uman.

Calea de a ne vindeca printr-o hrana exclusiv vie, adica neprelucrata termic, este cea mai sigura. Este o cale ieftina si simpla, o metoda de vindecare dar, in acelasi timp, si o metoda de profilaxie.

Vitaminele se gasesc in fructe si in vegetale intr-o forma foarte pura si foarte usor absorbabila. Nici o tableta nu are calitatea vitaminelor din fructe, care sunt 100% naturale.

In cazul in care alternam o hrana vie cu alimente fierte, cum este alimentatia vegetariana (fara carne), putem obtine vindecari miraculoase.

Nu va mai lasati inselati de interesele comerciale sau de scopurile publicitare legate de anumite produse !

Cand s-a descoperit ponderea vitaminelor in procesul vietii, s-a facut mare valva. S-au enumerat bolile la care suntem expusi datorita lipsei vitaminelor sau prin consumul unor alimente fierte sau rafinate (faina alba, zaharul alb), dar s-au introdus vitaminele de sinteza, care provoaca multe neajunsuri !…

Natura insa este generoasa si se ofera sa ne insoteasca, sa ne sprijine, sa ne calauzeasca pe drumul catre pastrarea sanatatii sau recuperarea ei.

Sa pretuim natura, sa receptionam si sa intelegem mesajul ei :

“Pentru a avea sanatate, trebuie sa ne intoarcem la alimentatia naturala !”

Tabletele de vitamine, fiind de fapt numai fractiuni din structura originala a vitaminei, devin toxice in corpul nostru. O data extrase din produsele naturale, vitaminele isi pierd valoarea. Vitaminele sintetizate sunt lipsite de valoare. Tehnologia actuala poate crea in laborator un bob de grau, dar pus in pamant nu va creste nimic din el. Un bob de grau dintr-un mormant antic, chiar daca are mii de ani vechime, pus in pamant, va creste si va rodi. Exista un singur lucru pe care graul sintetizat in laborator nu-l are : **forta vietii**.

Acelasi lucru lipseste si din tabletele de vitamine si minerale. Mai rau, organismul nostru considera toxice aceste produse. Scopul nostru este sa eliminam toxinele, nu sa le introducem in corp. Pentru cine nu stie, corpul uman este guvernat **legea minimului**. Cu alte cuvinte, o data ce si-a obtinut vitaminele si mineralele de care are nevoie, surplusurile sunt eliminate. Stilul alimentar pe care vi l-am descris in aceasta lucrare este menit sa va asigure toate vitaminele si mineralele de care aveti nevoie. Sanatatea trebuie castigata si ea se afla in produsele vii, sanatoase, nu in borcanul cu pastile.

Anasonul

Are proprietati asemanatoare cu cele ale mararului si se foloseste ca ceai impotriva balonarilor si tusei.

Arpagicul

Este sanatos pentru rinichi si pentru glande, iar in combinatie cu uleiul de masline se foloseste cu succes impotriva afectiunilor grave ale aparatului respirator.

Busuiocul

Este un stimulator usor al nervilor si o planta cu mare putere de condimentare.

Chimenul

Are insusiri asemanatoare cu ale anasonului, la fel si ceaiul de chimen. In salate este bine sa fie folosit sub forma de pulbere.

Hreanul

Insusirile sale sunt identice cu ale ridichii, dar efectul sau este mult mai puternic. Se poate consuma ca atare sau sub forma unui suc obtinut ca si cel de ridiche.

Maghiranul si cimbrul

Sunt plante aromate, ce curata bine sangele si stimuleaza activitatea glandelor. Se potrivesc la orice fel de salate.

Mararul

Impiedica balonarile si stimuleaza digestia. Se folosesc frunzele subtiri, care se pot usca. In stare proaspata, este bogat in vitamina C.

Menta

Este utilizata mai mult ca ceai, dar lastarii tineri se pot folosi si sub forma de condiment.

Tarhonul

Este foarte sanatos si se poate pastra si uscat.

Mustarul

Atat frunzele, cat si semintele de mustar sunt intrebuintate ca medicament si condiment. Semintele se macina, iar din pulberea obtinuta se recomanda sa se ia zilnic cate o lingura.

Patrunjelul

Este una dintre cele mai bune si mai complexe plante, atat din punctul de vedere al continutului vitaminic, cat si al proprietatilor de aromatizare.

Pelinul

Cu toate ca ceaiul de pelin are un gust amar, este un bun stimulator al veziculei biliare, stomacului si intestinelor. In cantitati foarte mici, pelinul poate fi intrebuintat ca adaos la regimul de cruditati, dar numai atunci cand se foloseste mixerul.

Ridichea

Se foloseste ca salata sau ca adaos la salate. Are o mare putere de fluidificare a mucozitatilor respiratorii si se recomanda pentru topirea calculilor biliari, impotriva reumatismului si afectiunilor hepatice.

Din ridiche, curatata si taiata in feliute subtiri, amestecata cu miere si lasata cateva ore, se obtine un suc care, luat cate o lingura de trei, patru ori pe zi, are efecte benefice.

Roinita

Se intrebuinteaza sub forma de ceai, fiind recomandata in tratamentele afectiunilor nervoase, renale si glandulare.

Rosmarinul

Are proprietati asemanatoare cu ale usturoiului, este foarte sanatos si chiar sub forma de ceai, dar trebuie folosit cu economie.

Salvia

Este o planta medicinala cu multiple efecte terapeutice. Se foloseste mai mult sub forma de ceai, dar in cantitati mici poate fi adaugata si in alte preparate.

Telina

De la aceasta planta se folosesc frunzele, care se pot usca pentru iarna, si radacina in diverse combinatii.

Capitolul VI

EXERCITIILE FIZICE

In conditiile in care atmosfera poluata se face tot mai simtita cu intregul ei cortegi de neajunsuri, iar sedentarismul tinde sa se impuna, sa nu uitam ca miscarea inseamna mentinerea, la parametri optimi, a starii de sanatate.

Plimbarea, mersul pe jos si alergarea sunt armele cu care ne aparam de stres, obezitate si de multe altele.

In orice conditii, dimineata sau seara, cand atmosfera este mai curata, mersul pe jos nu poate fi decat reconfortant, la orice varsta.

Cei tineri si sanatosi vor constata singuri starea de bine instaurata dupa parcurgerea, in pas alergator, a unui traseu in parc sau in mijlocul naturii. Alergarea se poate combina cu exercitii fizice usoare, cu miscari ample.

Exercitiile fizice sunt recomandate anemicilor, obezilor, celor care sufera de guta, constipatie sau astenie. Efortul fizic intensifica oxigenarea sangelui, stimuleaza apetitul si contribuie la cresterea energiei organismului.

O data cu cresterea rezistentei fizice se poate trece la mersul vioi sau la alergarea in panta, la parcurgerea in ritm alert a unei distante mai mari sau la plimbari indelungate.

Pentru cei mai in varsta, o plimbare in mijlocul naturii, combinata cu exercitii usoare de respiratie, nu poate avea decat un efect benefic asupra organismului.

La orice varsta, Mama Natura ne primeste cu bratele deschise, ne calmeaza si ne reconforteaza.

Exercitiile trebuie facute zilnic, pentru a permite ciclurilor corpului sa se desfasoare normal, inima fiind astfel exersata regulat. Oxigenul proaspat din sange va ajunge, datorita exercitiilor, in zone ale corpului care altfel nu sunt irigate.

Inima este un muschi care, ca si alti muschi, trebuie exersat, in caz contrar existand riscul de a se atrofia.

Sunt necesare minimum 20 de minute de plimbare alerta pe zi. Se recomanda gimnastica aerobica, inotul, tenisul, saritul cu coarda, mersul pe bicicleta, alergarea usoara. *Joggingul nu trebuie facut pe asfalt, pentru ca lezeaza structura osoasa.*

Exercitiile se practica dimineata, cand aerul este proaspat, ca si corpul dumneavoastra. Exercitiile regulate duc la scaderea pulsului inimii la 70-80 batai/minut, iar in stare de repaus, la 50-60 batai/minut. Se face o economie de milioane de batai pe an, deci se ajunge la cresterea duratei vietii.

Aerul curat si soarele sunt si ele foarte imporatante. Soarele ajuta la detoxificarea organismului prin deschiderea porilor. Nu se recomanda solutiile de bronzat si cremele. Este mult mai bine sa va creati singuri (prin alimentatie) toleranta la soare. Cremele inhiba si activitatea glandelor secretoare de uleiuri.

Capitolul VII

SFATURI PENTRU UN MENIU ZILNIC CORECT

- Incepeti-va ziua cu un suc proaspat de fructe.
- In cursul diminetii, mancati fructe ori de cate ori va este foame.
- Mancati fructe cate doriti, dar nu va supraalimentati.
- Pepenele se va manca inaintea altor fructe.
- Cand sunteti deosebit de flamand, mancati banane, care sunt foarte hranitoare.
- Atunci cand vreti sa pierdeti din greutate, nu mancati curmale si fructe uscate : cu toate ca sunt o sursa minunata de energie, ele contin o mare cantitate de zahar concentrat, fapt ce va va impiedica sa slabiti.
- Bananele verzi nu au transformat amidonul in zahar. Petele maro de pe coaja bananei arata ca amidonul s-a transformat in zahar. Este de preferat sa le consumati in aceasta stare !
- Nu mancati sub tensiune nervoasa. Incepeti acest mod de hranire incet, cu incredere si rabdare, pana va dezobisnuiti de vechile obiceiuri alimentare.
- Sucurile de fructe si legume proaspete (preparate la storcator) se vor bea numai pe stomacul gol.

Ordinea in care se vor manca alimentele intr-o zi

I. Sucuri si fructe proaspete.
II. Sucuri proaspete de vegetale si salate.
III. Vegetale fierte, nuci crude, seminte.
IV. Cereale, paine, cartofi, legume.
V. Carne, pui, peste, branzeturi.

Amintiti-va !

- Niciodata nu fierbeti (in compoturi, dulceturi, prajituri) fructele, deoarece alcalinitatea lor se transforma in aciditate.
- Vegetalele cum sunt : castravetii, ardeii, rosiile se combina bine cu fructe, cu alte legume gatite, cu paste fainoase, orez.

- In mod special rosiile nu trebuie gatite, caci devin foarte acide.
- Fructele se vor usca la soare, nu chimic.

- Nucile se vor manca crude. In aceasta stare, ele sunt foarte nutritive si usor digerabile de stomac. Contin proteine (aminoacizi de mare calitate) si calciu.
- Nu va supraalimentati cu nuci si nu le mancati prajite, caci sunt foarte acide. Nucile crude sunt o sursa de ulei natural.
- Semintele, ca si nucile, sunt o sursa de proteine concentrate si trebuie mancate crude, niciodata prajite si doar in cantitati mici. Nu combinati semintele cu alte mancaruri concentrate.
- Nu consumati lactate pasteurizate, caci contin antibiotice.
- Grasimile naturale (carnea) vor fi intotdeauna evitate, in urmatoarea ordine, in functie de carnea folosita : carnea de porc, carnea de vita, carnea de rata. Se vor evita carnurile sarate si afumate, carnatii.
- Uleiurile se recomanda a fi cat mai putin rafinate sau obtinute prin presare la rece.

ESTE BINE SA STITI

Adeptii alimentatiei naturiste au nevoie de mai putine proteine decat cei care mananca combinat, adica cruditati si hrana fiarta, deoarece, prin fierbere, proteinele devin nedigerabile sau sunt distruse, coagulandu-se. Carnea, de exemplu, contine 25% proteine, dar dupa fierbere mai raman doar 9% proteine utilizabile.

Ovazul crud, cu 15% proteine, ofera mai multe proteine decat carnea fiarta. In afara de proteine, carnea fiarta nu are alta valoare nutritiva, pe cand ovazul si samburii uleiosi (alune, nuci, seminte de floarea-soarelui) cu un continut de 25% proteine sunt alimente complete, cu ajutorul carora ne putem hrani, complet si sanatos, vreme indelungata.

Dintre toate soiurile de cereale, ovazul cu continutul sau de 15% proteine este cel mai bogat. Alte plante mai bogate in proteine decat carnea fiarta sunt : soia, nautul, arahidele crude, semintele uleioase, nucile, ouale crude, germenii de cereale, laptele acru, zerul si branza de vaci. Binenteles, totul in stare naturala !

Trebuie retinut ca soia cruda are un gust neplacut si din acest motiv se recomanda consumul ei fie prin metoda germinarii, fie prin combinarea ei cu alte ingrediente, in salate sau in alte feluri de preparate prelucrate cu mixerul.

Capitolul VIII

GHIDUL STILULUI DE VIATA

- Consumati fructe si vegetale proaspete cand puteti. Folositi-le congelate, cand cele proaspete nu se gasesc.
- Periodic, mancati o zi pe saptamana numai fructe si salate.
- Evitati chimicalele in mancare.
- Evitati otetul in salate, caci este un ferment care impiedica digestia amidonoaselor din saliva. Inlocuiti-l cu suc proaspat de lamaie, nu chimic.
- Evitati consumul excesiv al cepei si al usturoiului, crude, caci va fac sa poftiti mancaruri grele.
- Supele ramase pot fi congelate.
- Folositi numai paine integrala (neagra sau graham).
- Folositi unt si branzeturi cat mai putin prelucrate.
- Cand reduceti lactatele, cresteti portia de nuci crude, care sunt foarte bogate in calciu.
- Functiile mentale cum ar fi : memoria, depresia, puterea de asimilare, perceptia realului, somnul, coordonarea motrica si durerea sunt direct afectate de catre alimentele pe care vi le-am prezentat in lucrarea de fata drept nocive, ele actionand direct asupra neuronilor de transmisie prin diverse procese chimice. De exemplu : in boabele de soia si in galbenusul de ou crud gasim cantitati insemnate de lecitina (nesintetica), care actioneaza direct asupra memoriei.

O masa bogata in carbohidrati, dar saraca in proteine “benefice”, produce creierului o stare de moleseala timp de mai multe ore, stimuland secretia de insulina, lucru ce conduce la cresterea nivelului serotoninei in creier, deci vom dormi mult mai mult.

- Prin ultimele cercetari intreprinse de institute celebre si demne de incredere s-a ajuns la concluzia ca majoritatea tulburarilor mentale, cum ar fi hiperactivitatea si schizofrenia, pot fi tratate mult mai adecvat printr-o “terapie alimentara”.
- Nu va supraalimentati. Una din cauzele pentru care simtim nevoia sa mancam mult este aceea ca organismul nostru nu absoarbe nutrientii. Acestia se absorb prin intestine. Daca micile filamente ce captusesc peretii intestinelor sunt naclaite, nutrientii nu se vor absorbi oricat am manca, deci corpul nostru nu va fi hranit. Astfel, ne va chinui o permanenta foame. Aceste filamente se naclaiesc foarte usor din cauza reziduurilor din mancarurile pe care corpul nu le poate folosi (produse de putrefactia rezultata in urma nedigerarii combinatiilor de proteine cu amidonoase, prea multe dulciuri si mancaruri concentrate, mucusul rezultat din lactatele consumate etc.).

O alta cauza a supraalimentatiei este consumul excesiv de alimente nenutrititive, cum ar fi : mancarurile “la punga” din comert, orice semipreparate, cereale (fulgi de grau, porumb) cu lapte si orice mancare prelucrata.

- Foamea permanenta este semnalul de alarma pe care il trage corpul nostru supraalimentat.
- Reintoarcerea la mancarurile simple, naturale, nerafinate, neconcentrate va va ajuta sa scapati de foame, supraalimentatie, subnutritie si supragreutate.
- Daca la inceputul acestui program inca veti mai simti senzatia de foame accentuata, nu va descurajati : continuati sa mancati fructe, salate si beti sucuri naturale de fructe si legume obtinute in casa prin presare sau la storcator. Acestea vor duce la curatarea peretilor intestinelor si, astfel, substantele nutritive vor patrunde usor in sange.

Amintiti-va !

100 ml de iaurt contin 140 mg de calciu !
100 g nuci contin 175 mg de calciu !
100 g de cacao contin 12 mg de fier !
100 g de galbenus contin 8 mg de fier !
100 g de spanac contin 4 mg de fier !
100 g de stafide contin 3,30 mg de fier !

Capitolul IX

REGULI IMPORTANTE DE ALIMENTATIE (rezumat)

1. Teoria caloriilor este gresita.
2. Aportul alimentar trebuie realizat pe parcursul mai multor mese.
3. Trebuie marit consumul de fibre alimentare. Fibrele alimentare inlatura din intestine substantele toxice si cancerigene, contribuie la tranzitul rapid al alimentelor prin intestine, scurtand timpul in care produsele daunatoare, rezultate din descompunerea alimentelor, se gasesc in contact cu peretii intestinelor.
4. Trebuie acceptate glucidele “benefice”, eliminand glucidele “malefice”.
5. Lipidele “benefice” trebuie preferate pentru prevenirea bolilor cardiovasculare.
6. Fructele se consuma numai pe stomacul gol.
7. Micul dejun trebuie sa fie alcatuit numai din fructe, sucuri de fructe sau fructe vegetale (castraveti, ardei, rosii).
8. La masa de pranz (ora 12), consumati numai salate si suc de vegetale.

9. Dupa ora 16 pana la ora 20 se poate manca si mai greu, dar la masa se consuma un singur fel de mancare concentrata (tot ceea ce nu este crud este concentrat).

10. Zilnic, se vor consuma cantitativ : 70% cruditati si 30% mancaruri concentrate.

11. Combinarea corecta a alimentelor este :

- Salate + proteine (carne, peste, oua, branzeturi, lactate). Acestea din urma trebuie insotite intotdeauna de dovlecei, varza, conopida, gulii, fasole verde, morcovi, ceapa, usturoi, patrunjel, telina, vinete in amestec (salata) sau individual.
- Legumele gatite se pot combina intre ele, dar numai cu legume crude sau cu salate de legume crude.
- Salate + amidonoase (cartof, grau, paine, malai – mamaliga, orez, mazare, fasole verde. Acestea din urma se pot combina cu legume gatite, dar neaparat cu salata de legume crude).
- Se pot combina amidonoasele intre ele.

12. Dupa ora 20 nu se mai poate manca nimic.

13. Nu se bea apa in timpul mesei si nici timp de 1-2 ore dupa masa.

14. Vinul ingreuneaza mult digestia. El se va bea numai pe stomacul gol.

15. Nu mancati niciodata repede.

16. Mancati legume si fructe crude in tot cursul anului. **Pe parcursul unui regim foarte sever, beti in fiecare zi o lingura sau doua de ulei de masline de buna calitate.** Acest aliment stimuleaza capacitatea de aparare a organismului.

17. Mancati produse din cereale fara sa le distrugeti principiile nutritive prin modul de preparare.

18. Mancati mai multe alimente bogate in vitamina A. Acestea sunt : morcovul, rosiile, spanacul, salata, patrunjelul verde, ceapa verde, mararul, adica legumele galben-portocalii si verde inchis.

19. Mancati mai multe produse care contin vitamina C. Bogate in aceasta vitamina sunt legumele si fructele, in special citricile, ardeiul gras si macesul.

Capitolul X

RETETE SPECIALE

1. Inlocuitor de zahar

Din frunze tinere de patlagina se poate prepara in trei moduri un sirop care poate fi folosit in vederea reglarii metabolismului si curatarii sangelui pe tot parcursul anului.

Reteta 1

- Se culeg in jur de 5-6 maini de frunze de planta.
- Se spala bine si se trec frunzele prin masina de tocat.
- Se adauga putina apa, 300 g de miere si 200 g de zahar.
- Compozitia obtinuta se asaza la foc mic, amestecandu-se continuu, pana la fierbere.
- Cand toate elementele de mai sus s-au transformat intr-o pasta mai vascoasa se toarna in borcane, se astupa si se depoziteaza in frigider.

Reteta 2

- Se ia un vas de lut sau de sticla in care se pun prin alternanta un rand de frunze de planta (bine spalate) si un rand de zahar, pana la umplerea acestuia.
- Se asteapta pana ce frunzele din vas s-au tasat, completandu-se in continuare cu frunze si cu zahar.
- Cand vasul este plin, se ermetizeaza cu folie de plastic si se ingroapa in pamant timp de 8 saptamani.
- Dupa aceasta perioada, continutul vasului se va fierbe la foc mic amestecandu-se continuu.
- Se depoziteaza in sticle care vor fi pastrate la frigider.

Reteta 3

- Se amesteca 1 Kg de zahar cu 450 g de apa si sucul de la o lamaie mai mare.
- Compozitia se fierbe timp de 10 minute.
- Spuma care apare in timpul fierberii se colecteaza in permanenta, cu o lingura de lemn.

Produsul rezultat este format din glucoza si fructoza, avand puterea de indulcire dubla fata de cea a zaharului.

2. Apa tonica

Zarzavat, frunze fragede de varza, coji de ou spalate bine, sfecla rosie, telina, morcovi, mere, urzici, trifoi, papadie, tot felul de plante medicinale, radacinoase – cum ar fi cartoful. Dupa ce toate au fost bine spalate si taiate marunt, se pun impreuna cu zece linguri de tarate de grau intr-un vas cu apa. Toate sarurile solubile si vitaminele trec in apa. Se poate consuma lichidul rezultat incepand de a doua zi. Baut zilnic, ajuta la refacerea metabolismului, la vindecarea bolilor de inima si de stomac, cu conditia ca durata unei cure sa fie de 3-4 saptamani. Se pastreaza la frigider sau in locuri racoroase. Se completeaza cu apa, pana cand socotim ca puterea ingredientelor s-a epuizat.

3. Apa minune

10-15 linguri de tarate de grau se pun la inmuiat peste noapte intr-un litru de apa. A doua zi se strecoara printr-un tifon sau se preseaza cu mana. Cine doreste sa valorifice la maximum taratele poate turna inca o data apa peste ele. Apa de tarate este recomandata pentru prevenirea si tratarea majoritatii bolilor. Totodata, apa de tarate se poate folosi si contra setei, daca ii adaugam putin suc natural de fructe.

4. Bautura intaritoare

250 ml suc de portocale sau de sfecla se amesteca cu 2 galbenusuri. Amestecul obtinut este foarte hranitor si poate inlocui chiar si o masa.

5. Suc vindecator

Suc de varza, telina, morcovi si cartofi se amesteca cu putina apa. Bautura astfel obtinuta, bauta zilnic, timp de o luna, ajuta la vindecarea bolilor de inima si de stomac.

6. Germeni

Reteta 1

Se pun semintele (grau, orz, porumb, fasole, lucerna, mustar, mazare etc.) intr-o farfurie, in apa, sa se umfle si, daca se poate, sa fie unele langa altele. Pentru ca apa sa nu se evapore este bine sa se aseze deasupra o alta farfurie de acelasi format.

Se scurge surplusul de apa pentru ca semintele nu trebuie sa pluteasca. Ele se dezvolta repede si, in cateva zile, in functie de temperatura, plantutele au deja cativa centimetri. Se asaza la geam, ca sa inverzeasca si sa se imbogateasca in vitamine. Unii embrioni se recolteaza cand ating lungimea de 1 cm si se valorifica impreuna cu semintele. De obicei, se prepara impreuna cu alte salate sau fructe. Pot fi pregatite si cu mixerul.

Reteta 2

Se imprastie semintele pe o panza groasa, umeda, intinsa pe o planseta. Panza trebuie mentinuta umeda tot timpul si la inceput, in functie de caz, sa fie acoperita cu alta planseta.

Aceasta metoda este extrem de cunoscuta in Extremul Orient, chinezii cultivand astfel fasolea verde care incolteste in cateva ore.

Se recomanda ca procesul de germinare a boabelor sa se desfasoare la temperatura camerei (aproximativ 18 grade C).

Prin germinare, boabele se inmoaie incat pot fi strivite intre degete, se mesteca usor si sunt placute la gust. Daca au un gust acru, nu se mai consuma.

*

Valoarea semintelor, indiferent de felul lor, poate fi testata prin puterea de germinare.

Cand doriti sa consumati grau sau ovaz trebuie sa aveti grija sa nu le cumparati daca au fost uscate cu aer fierbinte. Meiul nu trebuie sa fie decorticat. Invelisul sau este atat de moale incat atunci cand il zdrobim cu mixerul se transforma in pulbere. Pe langa siliciu, meiul mai contine si mult magneziu si potasiu, elemente bazice de o foarte mare importanta. Este indicat ca, macar de cateva ori pe zi, sa se consume 2-3 linguri de mei/zi.

Nu cumparati orez glasat, deoarece acesta nu poate incolti, fiind devitalizat. In Orient, din momentul trecerii la folosirea orezului glasat, s-a raspandit boala Beri-Beri (avitaminoza B).

Semintele de floarea-soarelui si de susan constituie hrana preferata a naturistilor, iar cele de dovleac sunt foarte bune la gust si foarte sanatoase.

7. Suc de dovleac

Se obtine din 500 g miez de dovleac ajuns la maturitate, care se curata de seminte si de coaja, se taie felii, se trece prin masina de tocat si apoi se stoarce. Sucul se consuma imediat sau se pastreaza la frigider 12 ore. Se bea in doua reprize, dimineata si seara.

Se recomanda in boli cardiace.

8. Hrana din uruiala

Uruiala este obtinuta prin macinarea mare a boabelor de grau, porumb, secara, in, mei, orez, seminte oleaginoase, hrisca, ovaz, susan etc. Acestora li se adauga : ulei, lapte, drojdie de bere, mirodenii, putina ceapa tocata, sare de mare. Daca vrem ca preparatul sa fie dulce se pot adauga o lingurita de miere, lactoza, foarte putina drojdie de bere, cubulete de mere si stafide.

Semintele transformate in uruiala pot primi un adaos de nuci, hrisca si seminte de floarea-soarelui. Se adauga germeni de grau, tarate si foarte putina apa.

Preparatul este o hrana vie, dar pentru cei neobisnuiti cu asa ceva poate parea o aiureala, desi are o mare putere nutritiva si, in acelasi timp, ajuta sa nu se mai formeze in organism depozitele de reziduuri toxice, care stau la baza atator maladii.

9. Ulei cu valoare nutritiva integrala

Pentru ca un ulei sa fie considerat bun, acesta trebuie sa fie neaparat obtinut prin presare la rece si lasat asa, in stare naturala, fara a mai fi supus unui alt proces industrial.

Cel mai bun ulei este considerat cel de masline, obtinut din fructe bine coapte. Saracia uleiului de masline in acizi grasi polinesaturati pare sa explice (ca si uleiul de arahide) slaba lui implicare in cazurile de crestere a colesterolului.

Uleiul de masline este un excelent produs natural cu efecte antioxidante. El este recomandat in prevenirea arteriosclerozei, trombozelor si infarctelor miocardice.

Datorita faptului ca grasimile vegetale si margarinele sunt obtinute prin incalzire la temperaturi inalte, aceste produse sunt considerate total neindicate consumului.

Lamaia si otetul natural, daca sunt folosite cu masura, sunt asemenea mierii : un adevarat medicament ! Utilizate insa cu regularitate si in cantitati mari provoaca hiperaciditate.

10. Otet din mere

(metoda Vermont-Menrath)

- Se rad merele.
- Se toarna apa calduta, care in prealabil a fost fiarta, in proportie de 1 litru apa la 0,8 Kg terci de mere rase.
- La 1 litru de apa de adauga : 100 g miere de albine, 10 g drojdie de bere proaspata, 20 g paine neagra uscata.
- Vasul se tine descoperit intr-un mediu intunecos, la o temperatura de 20-30 grade C timp de 10 zile, perioada in care se amesteca cu o lingura de lemn de 2-3 ori pe zi.
- Dupa aceasta perioada, continutul vasului se desarta intr-un saculet de panza care se preseaza pentru extragerea sucului.
- Sucul rezultat se strecoara din nou printr-un tifon, iar lichidul rezultat se depoziteaza intr-un vas cu gura larga.
  Facultativ : La fiecare litru de suc rezultat, se mai adauga cate 50-100 g miere.
- Se leaga vasul la gura cu un tifon si se asaza langa o sursa de caldura sau la soare, pentru o perioada de 40-60 de zile.
- Dupa aceasta perioada, se trage otetul rezultat in sticle, care se astupa foarte bine (eventual se ceruiesc), depozitandu-se la racoare.

11. Inlocuitor de cafea

Se rumenesc pe rand intr-un vas de tabla neagra : Doua linguri de grau, doua linguri de fasole uscata, o lingura de naut, o lingura de cicoare, trei linguri de orez.

Se amesteca si se prajesc foarte usor in foarte putin ulei de floarea-soarelui. Se lasa la racit, dupa care se rasnesc.

Pentru preparare se foloseste o lingura cu varf din produsul obtinut la 400 ml de apa, lasandu-se la fiert timp de 10 minute.

Nu se serveste foarte fierbinte !

Pentru a fi aparata si pastrata sanatatea, luati in considerare urmatoarele recomandari :

- Consumati cat mai multe crucifere : varza, conopida, lucerna, traista ciobanului.
- Introduce-ti mai multe fibre in dieta dumneavoastra : fructe, vegetale, tarate, paine neagra, paine graham.
- Consumati alimente bogate in vitaminele A si C. Vitaminele sintetice, cumparate de la farmacie, nu isi indeplinesc rolul, neavand decat 1/3 din valoarea celor naturale, pe langa alte efecte secundare.
- Evitati obezitatea si sedentarismul.
- Formati-va o dieta saraca in grasimi si mai ales in cele de origine animala.
- Reduceti din alimentatie produsele sarate, afumate, conservate.
- Incetati fumatul si, daca va este foarte greu, utilizati pipa.
- Evitati razele solare in special intre orele 11-15, cat si cremele speciale cu rol de ecran protector.
- Evitati razele ultraviolete folosite in cosmetica.
- Reduceti consumul excesiv de alcool.
- Evitati stresul social, familial, sexual, creandu-va un program optim de lucru si o viata familiala ordonata; evitati excesul sexual, cat si partenerii multipli; utilizati prezervativul.